



Universidad
de Navarra

PROGRAMAS
MÁSTER

Instituto de Ciencias para la Familia
Máster Universitario en Matrimonio y Familia

TRABAJO DE FIN DE MASTER

Curso Académico: 2017-2018

+ ***ALLÁ DEL DEPORTE***

Nombre: Isabel Herzog Chamizo

Dirigido por: D.^a Dolores López Hernández



Universidad
de Navarra

Máster en Matrimonio y Familia

Trabajo Fin de Máster.

+ Allá del Deporte

Alumna: Isabel Herzog

Director del trabajo: Dolores López

Pamplona, 30 de Agosto de 2.018



Alumna: Isabel Herzog
Director del TFM: Dolores López
Pamplona 2.018

Resumen

La educación es un proceso que se halla integrado por una serie de elementos, el no tenerlos presentes da lugar a una formación parcial e incompleta. Esta formación, independientemente de las estrategias pedagógicas que utilice, siempre debe estar intrínsecamente orientada a un único fin: la perfección de la persona como ser trascendente, elevándola siempre a ser la mejor versión de ella misma. La educación deportiva no escapa a este objetivo, convirtiéndose así en un instrumento que conduce también al crecimiento personal. La actividad deportiva, por tanto, constituye una oportunidad única para fortalecer no sólo el cuerpo sino también el espíritu, teniendo de este modo en cuenta la centralidad de la persona para no caer en un peligroso desequilibrio. La familia y matrimonio, como punto de encuentro, juegan también en este contexto un papel decisivo.

Palabras claves

juego/ deporte/ familia/educación /formación/ valores/ hábitos/ virtudes

Abstract

Education is a process closely integrated with a number of different elements, not taking these into consideration might results in an incomplete and partial way of teaching. Education, independently of the pedagogical methods and strategies used, must be oriented to a single objective: the enhancement of the individual as a transcendent human being, supporting them to become the best version of themselves. Sports education does not scape this same goal, meaning that sports education is also an instrument that should support the individual in the personal growth as human being. Sports, therefore, constitutes a valuable tool and a unique opportunity for overall personal growth, the body and the spirit, taking into consideration the wholeness of the individual avoiding the trap of falling into a dangerous imbalance. The family and marriage, as a meeting point, also play a decisive role in this context.

Keywords

play/ sport/ family/education/ personal growth/ values/ habits/ virtues

INDICE GENERAL

1. Introducción.
2. Que es el deporte. Función del deporte.
3. Educación: el deporte como herramienta educativa.
4. Familia y deporte.
5. Gestión del deporte. Luces y sombras del deporte. Tu juego interior.
6. Espiritualidad en el deporte. Analogía vida cristiana y deporte.
7. Conclusiones.
8. Bibliografía.
9. Anexo. Entrevistas.

“Sin equilibrio, autodisciplina, sobriedad y capacidad de relacionarse honradamente con los demás, el deportista no puede comprender plenamente el sentido de una actividad física destinada no sólo a robustecer el cuerpo, sino también la mente y el corazón ”. (Juan Pablo II, 2000: s.p.)

I. Introducción: ¿cómo puedo servir?

“Servir es distinto de ayudar....Cuando ayudo soy muy consciente de mi propia fuerza. Pero no servimos con nuestra fuerza, servimos con nuestro ser. Nuestras limitaciones sirven, nuestras heridas sirven, incluso nuestra oscuridad puede servir. La completitud en nosotros sirve a la completitud de las demás personas y a la completitud de la vida”¹.

¿Cómo puedo servir? Quizás ésta sea la pregunta clave y detonante que me llevó a la elección consciente del presente tema –familia, deporte y espiritualidad– para el Trabajo Fin de Master, tema muy en conexión con mi propósito de vida, misión y trabajo.

Como madre de deportistas y *Professional Certified Coach*, sentía que una lucecita asiduamente destellaba en mi interior cuando acompañaba y presenciaba los diversos acontecimientos deportivos –entrenamientos, viajes, competiciones o torneos– de mis hijos, creándome la conciencia, casi la obligación urgente a partir de lo que la experiencia me brindaba, de ‘informar y formar’ sobre lo que el deporte espera de nosotros como padres, y lo que nuestros hijos pueden y deben esperar del deporte como deportistas. Pero ante todo como personas, porque los buenos deportistas también deben ser grandes hombres. Así desde el sustrato importantísimo de los valores, hábitos y virtudes, uno de los objetivos del presente trabajo, es ofrecer soporte a la familia a la par que al deportista, a través de la información y el conocimiento, para que éste se forje como una gran persona, para llegar a ser una clara influencia para las generaciones con las que comparta su propia biografía y para aquellas otras que lo recordarán por su ejemplo, siempre.

Desde este punto de vista comienzo a percibir un desfase real que se presenta entre la vida de los niños, adolescentes y jóvenes dedicados al deporte, tanto desde su iniciación como en el deporte de alto rendimiento, con la vida de sus familias, a veces no tan preparadas y con un conocimiento un tanto difuso sobre lo que el

¹ <https://earthlingopinion.wordpress.com/2014/10/17/servir-es-diferente-de-ayudar-o-componer-serving-is-different-than-helping-fixing/>

deporte puede ofrecer a sus hijos, es decir, todo aquello que el deporte ofrece más allá del propio deporte. Porque no olvidemos que la familia también compite, formando parte de la cotidianeidad del deportista y desempeñando un importantísimo papel, *un sano papel* en su desarrollo, hasta el punto de que una familia estructurada que apoye al deportista de forma positiva se torna en un aspecto decisivo en el desarrollo de su desempeño.

A partir de estos hechos, surge en mí el profundo deseo de servir desde esta circunstancia concreta, a través de aquello que se presenta con una fuerza tremenda, volcándome en todo lo que puede y debe dejar huella y no cicatrices, más allá de lo material, en familias y deportistas. Es el granito de arena o esa gota de mar que la madre Teresa de Calcuta solía repetirle a Dominique Lapierre : "El océano está hecho de gotas de agua, así que tu gota es importante porque, con otras gotas, podemos hacer un océano".

No podemos obviar por tanto la inmensa importancia, como el mar, que tiene dejar nuestra huella en el mundo desde nuestro ser personal, como esas gotas del océano, actuando en concordancia con nuestros valores y volcándolos en la realidad inmediata que nos es dada para transformarla: hacer del mundo un mejor lugar a través del deporte y desde la familia y la educación.

Pero, educar ¿para qué? Para sacar aquello que potencialmente se lleva dentro y que sin duda será lo mejor de cada uno si se trabaja desde las propias capacidades intelectivas hasta ese ser personal.

II. Deporte. Significación. Función del deporte.

El deporte como se entiende y vislumbra hoy, quizás pueda llevar a pensar que es un invento del hombre moderno. Y ello es así porque, manifiestamente en la actualidad, el término deporte presenta un carácter universal y ecuménico, puesto que lo encontramos presente en la inmensa mayoría de las culturas del mundo e inserto en las diferentes lenguas del orbe, siendo utilizado dicho vocablo de un modo entendible por y para todos, junto con su propia esencia que evoca y provoca puro sentimiento –pensemos en los colores que representan a nuestros países o

clubes– a la vez que marca un estilo de vida muy definido en aquellos que lo practican y/o que lo disfrutan presenciado su práctica. Es decir, resulta difícil pensar tal como se plantea el deporte hoy, que su origen sea de tiempo atrás, donde actividades lúdicas o físicas, incluso con marcado carácter profesional y con un alto grado de respuesta y ejercitación en las diferentes culturas y civilizaciones a lo largo de la historia de la humanidad, hayan sido el origen de lo que hoy entendemos como deporte.

En esta línea la génesis del propio término apunta sobrados indicios de que aún siendo el deporte un fenómeno muy característico de nuestra época, sus raíces las debemos buscar tiempo atrás, en aquellas manifestaciones culturales y lúdicas de sociedades primitivas y ancestrales. Así Trapero (1994, pág. 79) afirma que “debe desterrarse la idea de que el deporte es un hecho exclusivo de nuestro tiempo” y tanto es así, que desde estas civilizaciones antiguas y a través de la evolución del juego como elemento lúdico y festivo, se validarán fundamentos sociales forjadores de la cultura moderna.

Este planteamiento queda avalado por un sinfín de estudios e investigaciones procedentes de diferentes campos de la investigación científica y humanista que van desde la Antropología, como es el caso de Johan Huizinga (1957) con su excepcional obra “Homo Ludens” –referencia obligada en el estudio del deporte como afirmó José Ortega y Gasset– sobre el juego como fenómeno cultural. Plantea el deporte como una de las facetas del hombre absolutamente esenciales para su vida, otorgándole así un sentido importante dentro de su ocupación vital. Huizinga (1957) además añade en sus investigaciones, que el juego es una actividad que realiza el hombre de un modo natural, puesto que se halla impreso en su propia naturaleza, conduciéndolo a la libertad, creándole conciencia de su propio entorno y guiándolo a la competencia. Será desde este sentido originario y ancestral del juego, desde donde posteriormente irá conformándose el deporte como actividad fundamental y necesaria en la vida del hombre.

Además, citaremos también otros campos tan singulares, como el de la Sociología, donde el deporte también ha sido objeto de estudio, en el que cabe destacar Roger Caillois (1958) con su obra “Los juegos y los hombres” o Carl Diem (1966) con la “Historia de los Deportes”; desde la Filosofía con el gran Cagigal (1975) referente

histórico dentro de los intelectuales españoles que marcaron un hito sobre el estudio sobre el deporte y su esencia, desarrollando en los años 60 su peculiar “humanismo deportivo”; o incluso desde las Letras, destacando al gran pensador español Ortega y Gasset (1985) donde en su obra “Paisaje utilitario, paisaje deportivo” habla sobre el deporte:

“Bien sé que a la hora presente me hallo solo entre mis contemporáneos para afirmar que la forma superior de la existencia humana es el deporte. Algún día trataré de explicar por qué he llegado a esta convicción, mostrando cómo la marcha de la sociedad, junto con los nuevos descubrimientos de las ciencias, obligan a una reforma radical de las ideas en este punto y anuncian un viraje de la historia hacia un sentido deportivo y festival de la vida”.
(Ortega y Gasset, 1985: pág. 302)

Es decir documentándonos desde diferentes campos, podemos afirmar que tantas veces y tantas civilizaciones han repetido a lo largo de la historia la “intraculturización” del deporte –primeramente a través del juego– por ser algo connatural a la propia esencia humana, dando lugar a que el deporte naciera amparado y de la mano de los avances culturales de la civilización en que se desarrollaba, extendiéndose de un modo casi imperceptible junto con la vida misma de esa civilización. Nace el deporte por tanto bajo la melodía cadenciosa de la cultura y el juego, extrayendo de éste último su carácter lúdico, recreativo y de distracción, para desarrollarse desde aquí posteriormente el deporte, como actualmente lo entendemos, con entidad propia y peso específico.

Después de lo expuesto, se siente la dificultad propia que entraña para su definición el término ‘deporte’, precisamente por su versatilidad y adaptabilidad cultural en la historia de los pueblos pues, “aunque han existido múltiples intentos de definición de este inequívoco concepto por parte de asociaciones del deporte, autores de prestigio y de entes académicos propios y ajenos, el deporte por su complejidad simbólica, dimensión cultural y realidad social resulta indefinible” (Olivera, 2006, pág. 3). Coincidiendo con lo expuesto, fue el gran José María Cagigal quien también declara indefinible el término deporte debido a que, “es un

fenómeno que se caracteriza por una complejidad creciente, por su dimensión social universal y por su representatividad como símbolo cultural de nuestra era” (Cagigal, 1981, pág. 64).

Esta dificultad respecto a la acepción del término deporte, también queda manifiesta no sólo desde campos humanísticos, como hemos podido repasar anteriormente, sino también desde la propia lingüística, en lo referente al sentido semántico, etimológico y conceptual del término. Así desde el punto de vista semántico palabras como juego, recreación, ejercicio corporal, gimnástica o solaz, también fueron determinadas como afines en su acepción al término deporte, creando incluso en ocasiones situaciones erróneas de concepto, ya que con el paso del tiempo cambiaría relativamente su significado, aunque palabra y concepto permanecieron vigentes a lo largo de varios siglos. Un aspecto muy importante a tener en cuenta es que, antes del siglo XV la “dispersión semántica fue mucho mayor que la que tiene hoy el actual término deporte” (Trapero, 1994, pág. 92) ya que el sentido del término *depuerto*, del cual proviene el término deporte, era el de ‘recreación’, concepto al que se le atribuían todas aquellas acciones costumbristas de esa determinada época, abarcando dicho término el ejercicio físico, por supuesto, pero también juegos variopintos, como juegos de entretenimiento o hasta juegos de veleidades amorosas.

Todo ello nos lleva a la afirmación que realizaría Piernavieja (1960) en la que sostiene que en la lengua castellana la palabra deporte ya tenía pleno derecho de significación para hacer referencia a actividades físicas y/o recreativas como fueron la práctica de la caza, el juego de pelota, la equitación, el bañarse, las carreras por el campo o a un largo etcétera de otros juegos de orden físico, unidos también a juegos de recreación corporal.

Y es que según los estudios consultados (Corominas, 1956; Piernavieja, 1966 y Trapero, 1994), será hacia mitad del siglo XV, cuando el término *depuerto* fue sustituido en castellano por el vocablo deporte, término proveniente del provenzal *deport*. Así el origen etimológico del término deporte lo hallamos en la lengua provenzal de los siglos XI-XII, cuyo significado nos acerca a un sentido de actividades de diversión como pasatiempos agradables. Diferentes publicaciones

lingüísticas, como la Enciclopedia Larousse, se hacen eco de la dificultad para definir ‘deporte’ debido al amplio espectro de actividades que el propio término asumía, concluyendo para obviar complicaciones, que lo más adecuado es atenernos a la procedencia de la palabra ‘deporte’ que quedará fijada en el castellano a través de la adaptación realizada por el vocablo *depuerto*, como anteriormente explicitábamos, el cual según los estudios realizados por Corominas (1956) se entendía en un principio y de un modo general, como salir fuera de las puertas de la ciudad, de su límite. Corominas posteriormente (1983) en su *Breve Diccionario etimológico de la lengua castellana*, escribiría sobre el vocablo deporte:

“Deporte: placer, entretenimiento. Antiguamente hacia 1440 (y depuerto, s. XIII). Deriva del antiguo deportarse: divertirse, descansar, hacia 1260, y éste del latín deportare: trasladar, transportar (pasando quizá por distraer la mente). En el sentido moderno de actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico”. (Corominas, 1983: pág. 205)

Para corroborar todo lo expuesto, el primer Diccionario de la Real Academia Española, *Diccionario de autoridades* fechado entre 1726-1739, recoge de un modo claro el concepto de deporte con el sentido de ejercicio físico, incluyendo la expresión de ‘fatiga’, inherente a su práctica, pero sin obviar en ningún momento la diversión, el desahogo y el pasatiempo:

“DEPORTE. f. m. Diversión, holgura, pasatiempo. Es compuesto de la preposición De, y de la voz Porte: y como ella significa el trabajo de portear o passar las cosas de unos parages a otros, pude ser se dicesse Deporte para explicar se deponía absolutamente todo lo que era cuidado y fatiga para divertirse mejor”. (Real Academia Española, 1732: pág. 75)

Por ello debido a la complejidad aludida del término deporte, un punto a destacar es que en la mayoría de los diccionarios actuales se encuentra que para intentar ofrecer una definición consistente de dicho término, sistemáticamente se hace referencia a unos presupuestos comunes, que precisamente van a hacer posible

delimitar el propio sentido del vocablo dentro de las diferentes culturas en las que se desarrolla. Dentro de estos presupuestos cabría destacar:

- La referencia a una actividad recreativa reglamentada.
- El predominio del ejercicio físico.
- La presencia de la fuerza y de la inteligencia.
- El desarrollo profesional, recordemos que es una de las actividades humanas que más ingresos genera.
- O la organización reglamentada, procedente de Grecia con los Juegos Olímpicos.

Pero de todo lo expuesto, destacar que sin lugar a dudas su dimensión actual nace de su significado originario. Desde el Diccionario de autoridades, la diversión, el desahogo y el pasatiempo da lugar a tener en cuenta dos factores muy importantes dentro del propio término deporte presentes en la actualidad:

1. El juego es la sustancia del deporte. Grandes figuras del deporte así lo afirman. Como muestra, la gran golfista mexicana Lorena Ochoa (2012: pág. 17): “¿Cómo empezó todo? La verdad es que comenzó como un juego por diversión”.
2. Y como segundo factor básico, que aprendiendo a jugar se adquiere, a la vez, una actitud muy útil para afrontar la vida. De sobra es conocido el refrán popular “la vida es como un juego”. Importante papel el que desempeña en este punto la familia para con los hijos a través del deporte bien entendido.

Desde esta gran conexión entre juego y deporte, sólo nos queda destacar ese punto sustancial de ‘tensión’ propio entre ambos, amén de la profesionalización del deporte que en gran medida se corresponde con el espectáculo, a veces diseñado por una sociedad, que necesita entretenimiento y soñar a través de otros, sus

propios sueños. Así que podríamos concluir que, juego y diversión deben formar parte del deporte siempre.

El carácter etimológico del término deporte también nos puede servir de ayuda para desentrañar el qué y el para qué del mismo. Todas las investigaciones realizadas apuntan que el término deporte proviene de la lengua provenzal, y posteriormente del latín, y no del vocablo anglosajón *sport* (Cavia, 1894; Hebert, 1925).

En cuanto a la definición del término latino, debemos tener en cuenta que para la cultura romana la forma verbal *deportare*, que según los escritos de Piernavieja (1966) hacía referencia también a la palabra deporte, cuya significación era ‘transportar’ o ‘trasladarse’, asociándose así al sentido de salir de la puerta (*porta*) de la ciudad, con el objetivo de pasar un buen rato, de pasear por el campo, de hacer ejercicio, de buscar distracción o de respirar aire fresco.

Además del significado anteriormente citado, se daba en el término un claro referencial hacia el *deportae lauream*, consistente éste en unas celebraciones de tipo triunfal en las que los Generales militares llevaban una corona de laurel y rendían honores a Júpiter. Es cierto que los romanos elegían y además se ‘apoderaban’, de lo mejor de las culturas de todas aquellas civilizaciones que iban conquistando, integrándolas a su Imperio. Y de este modo, como cabe esperar, también lo hicieron con Grecia y su cultura. Por lo que Roma fue subsidiaria en este sentido del deporte griego y del concepto que esta cultura tenía sobre él. Recordemos que para dicha civilización, el deporte se erigía como una de las formas de las que disponían los ciudadanos para demostrar su habilidad atlética y el fortalecimiento de su voluntad, que unidos ambos a la destreza personal, se conformaban como tres elementos valiosísimos para la formación del ciudadano y por ende de la sociedad. De hecho, en griego, el término educación –*paideia*– y el término juego –*paidiá*– pertenecen al mismo campo semántico. Curiosa coincidencia cuanto menos. La familia, como núcleo básico de la sociedad griega, se encargaba de la educación de los hijos, decidiendo libremente sobre aspectos clave como la edad de iniciación escolar o las asignaturas por cursar. Pero fundamentalmente esta elección comprendía tres apartados educativos los cuales

proporcionaban una formación muy completa para los hijos desde la responsabilidad de los padres: en primer lugar la lectura, escritura y cálculo (que comprendía literatura y matemáticas), en segundo lugar la música y en tercer lugar, la educación física.

Así podemos observar que el deporte para dicha civilización, no sólo era un entretenimiento apreciado, sino que también daba respuesta a un conjunto de propuestas formativas que encauzaban aspectos educativos y/o éticos de la población, especialmente de los niños y jóvenes y a través de la familia. Destacar en este punto como todas las ciudades helenas, sin excepción, disfrutaban de un gimnasio, lugar donde se practicaba el ejercicio físico a la par que se ejercitaba también la mente: cuerpos que aspiraban a ser hermosos a través de la disciplina deportiva y del esfuerzo personal, como la forma más efectiva para alcanzar la perfección humana, tanto externa como interna, del cuerpo y del alma.

Siguiendo en esta línea etimológica, el Diccionario Etimológico de la Lengua castellana de Joan Corominas (1985) aporta sobre la definición del término lo siguiente:

"En el sentido moderno de actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico. Deporte fue resucitado en el siglo XX para traducir el inglés *sport*, que a su vez viene del francés antiguo, *deporte*, equivalente al castellano, *deporte*." (Corominas, 1985: pág. 205)

Volvemos, como se puede observar, al punto que todas las definiciones tienen en común el sentido del *deporte* como un placer y entretenimiento, cuyo origen primario del término del cual se tiene constancia, surge del vocablo *deport* de la lengua provenzal. A partir de aquí, las otras lenguas románicas que surgen del latín, tomarán el término para configurar y adaptar determinadas formas derivadas del mismo, cambiando su forma pero no su significado. Así encontramos que el término adaptado del provenzal para el italiano será *disporto*, para el portugués *desporto*, para el francés *desport* y para el castellano *depuerto*, posteriormente deporte.

Después de todo lo expuesto, conocemos que en los albores del castellano ya existía la palabra *depuerto* con la significación de distracción y juego. Y así lo encontramos recogido también en la literatura cómo el hecho de que la gente salía fuera de la ciudad para divertirse, para jugar, para realizar ejercicio físico. Los niños jugaban a la pelota o bien con objetos sencillos, mientras que la familia los observaba al aire libre jugando a los naipes o a los dados; dichas celebraciones solían ocurrir en domingo, único día de la semana donde la familia realizaba actividades conjuntamente. La significación del término nos indica entonces el sentido de la práctica del deporte, que habría podido ser por motivos muy variados como de reunión o celebración familiar, de salud, de ocio y disfrute o bien por motivos profesionales como ocurría en la antigua Grecia.

En definitiva el deporte comienza como algún tipo de ejercicio físico o de juego, incluso con un sentido cultural y propio de una civilización, para pasar posteriormente cuando se desarrolla, a tener un matiz competitivo, planteando y exigiendo así el respeto por ciertas normas y reglas. Es de este concepto de donde surgirán también las dos ‘clases’ de deporte como actualmente lo concebimos:

1. El deporte/espectáculo, no se puede obviar que es una de las actividades humanas que más ingresos económicos genera, y
2. El deporte/práctica como ejercicio físico, que supone el esfuerzo propio del que lo practica para su gusto y disfrute.

Ambos tipos de deporte, presentes cada uno a su modo en la faceta concreta que desarrollan, se proponen como necesarios, casi imprescindibles para el bien de la persona y la sociedad. Así que se podría concluir este punto afirmando que, el deporte es tan antiguo como el hombre mismo, reconociendo y reivindicando de este modo un importante lugar en su vida y en la de las diferentes civilizaciones, alcanzando también un sitio preponderante dentro del estudio del pensamiento humano, en gran medida todo ello debido a la importancia del propio deporte en la trayectoria histórica del hombre y de su vida en sociedad.

Una vez expuesta la significación conceptual del término deporte, y también cómo nace y se desarrolla, pasaremos a analizar un tema mucho más práctico, como es su función; función que a veces no llega a valorarse en todas sus dimensiones, obviando la importancia vital que la actividad deportiva posee para el hombre más allá de su beneficio físico.

El deporte ha desempeñado históricamente en todas las sociedades, un importante papel, bien en forma de competición deportiva, bien como actividad física o bien como simple juego de divertimento. Así lo reconoce la UNESCO mediante la declaración realizada en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978), en la que afirma que el deporte junto con la educación física constituye “un derecho fundamental para todo el mundo”. Ambos, deporte y educación física, fueron declarados como derechos humanos, los cuales deben ser respetados y aplicados en todo el mundo, mediante el derecho al acceso al deporte y el derecho a la participación en los diferentes deportes.

De este fundamentalísimo derecho y valor, surge el propio poder que el deporte posee para movilizar, atraer e inspirar proyectos y gentes de todo tipo, haciendo posible la integración social y el desarrollo económico en los más variopintos contextos culturales, geográficos, sociales e incluso políticos, haciendo realidad entre otras posibilidades: las grandes inversiones económicas, el movimiento de capital social, la generación de empleo, el desarrollo económico y comercial, la resolución de conflictos o la comunicación y la movilización social, a partir de hechos consumados y constatables en innumerables ocasiones. De aquí surge también, este poder irrefutable que el deporte posee en la actualidad, su condición como elemento unificador a través del estrechamiento de lazos sociales y culturales para la promoción de valores como la paz, la fraternidad, la solidaridad, la tolerancia y la justicia, valores que ya estuvieron presentes en el seno familiar y que una vez aprendidos se pondrán en práctica. Recordemos en este punto, las Olimpiadas paraolímpicas, las cuales promueven el acceso al deporte y a la competición internacional a todas aquellas personas que así lo deseen con discapacidad física o psíquica. Fueron fundados por Ludwig Guttman en 1960, para atletas con ciertos tipos de discapacidades físicas, mentales y/o sensoriales y deficiencias intelectuales. Dichos Juegos tienen su origen en un pequeño evento

español celebrado en 1948 con los veteranos de la Segunda Guerra Mundial, hasta llegar a alcanzar hoy la dimensión internacional que poseen, configurándose en la actualidad como uno de los grandes eventos deportivos internacionales.

Debido a la gran variedad de discapacidades que acoge, los Juegos Paralímpicos poseen un extenso número de categorías, puesto que cada discapacidad es dividida en ocasiones hasta en diez categorías, que son las siguientes: discapacidad de potencia muscular, rango de movimiento pasivo, deficiencia en alguno o varios miembros, corta estatura, hipertonía, ataxia, atetosis, discapacidad visual y discapacidad intelectual. Su objetivo principal, promover el trato igualitario de los atletas con discapacidad respecto de los atletas olímpicos. Se organizan en paralelo a los Juegos Olímpicos y el CPI, Comité Paralímpico Internacional, es el máximo órgano rector en los Juegos Paralímpicos.

Por tanto, el deporte se presenta como un acontecimiento que refleja fielmente el tiempo histórico que corresponde a ese que se vive, mostrando una representación de la sociedad, como si de una nítida radiografía se tratara. Ello nos lleva a la siguiente reflexión: aquellos que entienden el deporte como una simple actividad física, sin más, están profundamente equivocados sin duda.

Simplemente con la observación de la incardinación del deporte en la cultura y en la vida, se llega a la conclusión de que en la actualidad sería inviable pensar en una vida sin actividad deportiva, porque cada vez y con mayor fuerza, el deporte forma parte inherente de la vida del hombre. Excepcionalmente se puede encontrar a alguna persona que no practique algún deporte, o que no se fije en él aunque sea como mero espectador o aficionado, pero hay que insistir en que es lo excepcional, el caso extraño o 'rara avis' de una vida poco común. El deporte se puede catalogar como un fenómeno social cada vez más presente y extendido en la sociedades contemporáneas, que influye de un modo determinante tanto en la calidad de vida como en el nivel cultural de una colectividad, a través del cuidado de la salud física y de la salud psicológica de la persona que lo practica, influyendo y marcando también el tiempo de esparcimiento u ocio, e incluso como generador de una importante fuente de ingresos en determinados casos. Es decir, se puede señalar que la actividad deportiva practicada de modo regular es un potente motor generador de grandes beneficios físicos, psicológicos, sociales y hasta económicos,

en el caso del deporte profesional. Es en la Declaración de la Agenda 2030 para un Desarrollo Sostenible, donde se reconoce aún más el papel del deporte en el progreso social:

“El deporte es también un facilitador importante del desarrollo sostenible. Reconocemos la creciente contribución del deporte al desarrollo y a la paz en cuánto a su promoción de la tolerancia y el respeto y lo que aporta al empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, tanto a nivel individual como comunitario, así como a la salud, la educación y la inclusión social”. (ONU, 2015: pág.37)

Dicha Agenda, denominada por la ONU ‘Agenda civilizatoria’, coloca la dignidad y la igualdad de las personas en el punto de mira. Por ello uno de los pilares importantes que presenta y desarrolla es el deporte, precisamente por la función tan importante que supone para la persona y para los pueblos. Pero para ello se requiere la participación de todos los sectores de la sociedad y para su implementación además de éstos, por supuesto la colaboración del Estado. En el apartado 3 “Salud y bienestar”, la Agenda indica que para lograr el desarrollo sostenible es fundamental garantizar una vida saludable, promoviendo el bienestar para toda las personas y a cualquier edad. Y ello se deriva de que la participación regular en actividades deportivas y físicas aporta muchos beneficios a la sociedad a través de la salud de sus ciudadanos. Pero demos un paso más, la función del deporte va más allá de la mera incidencia en el bienestar físico de la persona, puesto que además es un potente generador para inculcar formas y estilos de vida saludables a toda la población, especialmente a los niños y a los jóvenes, procurándoles a través de la actividad física el alejamiento de formas de vida inapropiadas. Para ello es muy importante tener en cuenta los grandes beneficios que reporta el hacer deporte en familia, pues además de la mejora física anteriormente aludida, también permite a los padres educar a sus hijos en hábitos de vida deseables para su salud futura, manteniendo así a los jóvenes distanciados de otras ofertas culturales y sociales no deseables.

La Organización Mundial de la Salud, a través de diferentes informes como “El

aumento de la actividad física. Aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” (2007), ha puesto de manifiesto la importancia del deporte, puesto que a través del ejercicio físico, se estimula la salud mental y el desarrollo cognitivo positivo. También estas investigaciones vinculan la práctica del ejercicio físico con la mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo. ¿Alguien da más? Seguidamente se podrá ir descubriendo.

III. Educación: el deporte como herramienta educativa.

“Educar la mente sin educar el corazón, no es educación en absoluto.” (Aristóteles). Desde esta rotunda sentencia, se presenta como imprescindible que el objetivo primordial de la educación sea que la persona alcance la plenitud de vida a través del descubrimiento de su vocación y de la realización plena de ésta. El objetivo de la educación por tanto, no es otra cosa que la de posibilitar el ‘hacerse persona’, proceso no basado tanto en el hacer cosas –fijémonos en ese hiperactivismo tan arraigado en los modos de vivir actuales– puesto que no somos lo que hacemos, sino que el ser precede al hacer. Desde este planteamiento, la educación en la actualidad ha superado barreras y límites impensables en cuanto a su contenido y práctica respecto de tiempos pasados, entendiéndose hoy como aquella actividad que no se impone, sino que se realiza a través de un proceso continuado en el que se ayuda a ‘ser’, tornándose entonces la educación en un proceso interno y personal que nadie puede asumirlo por otro, puesto que en definitiva es esa búsqueda del ser personal. Por tanto a través de la educación, la persona se hace, se perfecciona, siendo ésta una acción que lleva en sí misma grabado un ‘para qué’ más que un ‘por qué’. En definitiva, la educación debe prepararnos no para una vida que se nos entrega hecha, acabada, sino para una vida en proceso, una vida en creación. Es aquí donde la misión como padres se presenta como fomento del conocimiento en todas sus formas y como generadora de un entorno adecuado para que los dones y talentos de los hijos se desarrollen en la mayor medida posible. Por ello, la educación estaría en conexión con la vocación personal, centrada ésta en la esencia de la persona para forjarse a sí misma. Desde

este punto se hace posible el aprendizaje día a día, durante todo el ciclo vital, en ese proceso que se llama vivir.

Desde diferentes disciplinas que versan sobre el estudio del hombre –la Sociología, la Psicología o la Antropología– existe un punto destacable común a todas ellas, y es el valor educativo que posee el deporte para el desarrollo psicológico y social de la persona, amén del físico, a la vez que el deporte se torna un poderoso medio para la integración tanto a nivel cultural como a nivel social. Así hoy el deporte se presenta como una actividad con capacidad propia que ofrece a la persona importantes beneficios a diferentes niveles –físico, psicológico y social– puesto que cuando dicha práctica se hace presente y determinante para la rutina diaria, la educación integral de la persona se hace efectiva y posible. En la actualidad el deporte se presenta como uno de los elementos que conforman la cultura, transmitiéndose como un bien que potencia el desarrollo de todas las capacidades de la persona (Vázquez, 2001).

La persona está formada en integridad y unicidad, desde sus diferentes dimensiones: física, psicológica, social y espiritual, dimensiones que dan lugar a las respectivas manifestaciones que emanan de cada una de estas áreas. Dentro de la dimensión biológica, encontramos que la actividad física junto a la práctica deportiva, se insertan dentro de lo que se conoce como ‘motricidad’, aspecto importante de la persona puesto que representa un fundamento y una importante condición no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual, afectivo y social de la misma. Por ello la actividad física no se puede analizar únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos saber interpretar la importancia y repercusión que posee dicha actividad como factor determinante sobre las distintas dimensiones del ser humano. A ello se debe que la práctica deportiva posea una gran relevancia en la cooperación de la formación integral del ser humano, no limitándose únicamente su valor a los beneficios físicos, que indudablemente posee, sino también a la gran influencia que refiere sobre el resto de las funciones vitales del hombre. De ahí la gran relevancia que la Educación física posee, porque desde el área de la educación a la que pertenece, educa al hombre a través del movimiento, en y desde lo psicomotor hacia lo

cognitivo, lo afectivo y lo social. Es conveniente resaltar en este momento la siguiente puntualización, y es que en la actualidad, el desarrollo de la persona está unido a su ciclo vital, es decir, desarrollo humano y vida van de la mano, lo cual difiere con lo que se pensaba hasta tiempos recientes, donde el desarrollo de la persona se relacionaba directa y exclusivamente con las primeras etapas vitales del ser humano hasta llegar a la adolescencia, donde el proceso entonces parecía finalizar. Hoy este nuevo enfoque educativo, abre las puertas a la esperanza de una mejor vida –se vive más años también– suponiendo una conexión valiosísima la secuencia que presenta ‘desarrollo personal-vida-educación permanente’ como proceso que se extiende a lo largo de la misma.

El deporte hoy es considerado como un vehículo más que apropiado para que la enseñanza de otras disciplinas y el desarrollo de determinadas áreas vitales sea posible a todas las edades –destacando por el contexto que nos atañe en el presente trabajo, la etapa infantil y la etapa adolescente especialmente– pues el deporte aporta una serie de valores extrapolables, sin duda, a la vida misma. En este punto convendría hacer una reseña de las diferentes etapas del ciclo vital, enfocada en aquellos aspectos que potencian la relación vida con actividad física:

1- Infancia: Etapa en la que el cuerpo no está formado aún, por lo que se encuentra en plena fase de crecimiento. Por ello, es esencial que los niños practiquen habitualmente deporte puesto que la actividad física es muy necesaria para un adecuado desarrollo físico y desarrollo mental del niño. En esta etapa, el juego tiene que ser la principal forma de practicar deporte, el cual llevará consigo el desarrollo y consecución de las cualidades motrices de la coordinación y del equilibrio, entre otros aspectos. De este modo también se irá introduciendo el ejercicio físico de una forma rutinaria para hacerlo una constante en la vida diaria, y lograr poco a poco convertirlo en un hábito de vida saludable. No hay que olvidar que en las fase temprana del deporte aparecen una serie de valores y cualidades que los niños no pueden aprender y entender por sí solos, por lo que deben contar con la ayuda y el apoyo fundamental de sus padres y familia para crecer además de como deportista

como persona.

2- Adolescencia: Etapa vital en la que el cuerpo del niño sufre cambios radicales, para pasar así de la infancia a la edad adulta. Son momentos en el que el deporte tiene también una gran importancia, debido a que el sistema muscular está en pleno proceso de formación, y en gran medida el ejercicio colabora para que su desarrollo pueda llegar a ser óptimo. Sin embargo, no es aconsejable someter al cuerpo a entrenamientos excesivos, puesto que no se deben castigar unos músculos que se hallan en pleno proceso de formación. Las actividades deportivas en esta etapa deben estar orientadas también a un adecuado desarrollo de la personalidad del adolescente, colaborando en el conocimiento de su propio cuerpo para aumentar la autoestima, y hacer posible que se sienta muy bien y satisfecho en una etapa llena de cambios. La familia también debe estar presente en esta etapa por lo que es muy importante la unicidad de criterios padre-madre para favorecer el desarrollo madurativo.

3- Juventud: Etapa en la que físicamente el cuerpo alcanza su total esplendor, debido a todos los cambios que se fueron produciendo en la adolescencia. El sistema muscular ahora se encuentra en su momento álgido, en cuanto a potencia y plenitud, por ello se realizarán dentro de la práctica deportiva, actividades encaminadas fundamentalmente a entrenar parámetros tan importantes como la fuerza, la resistencia y la potencia. Esta es una forma de trabajo que incluye también una manera de estimular la musculatura, para que su desarrollo sirva de protección al sistema óseo. Las actividades correspondientes a esta forma de trabajo, colaborarán también en la adquisición de una buena forma física en todos los sentidos, pues no se puede obviar que es en esta etapa cuando el cuerpo comienza a acumular grasa. Otro punto muy importante a destacar en esta etapa, es que la práctica deportiva también ayudará a prevenir posibles desórdenes vitales con vistas al futuro, debido precisamente a que es una etapa en la que la actividad social es intensa. Todo lo aprendido en la familia en etapas anteriores mediante una

adecuada formación en el proceso de crecimiento personal, ahora se convertirá en brújula vital para el joven.

4- Edad adulta / Madurez: Etapa vital en la que el cuerpo experimenta un estancamiento físico y una caída de la actividad hormonal, que en ocasiones queda agravada por una vida sedentaria. Por ello, el deporte colabora estimulando aquellos procesos que inciden directamente para el retraso del envejecimiento prematuro, tanto a nivel físico como a nivel mental. La práctica deportiva estará enfocada entonces, en mantener el tono muscular, acompañado de un importante trabajo cardiovascular y respiratorio, para prevenir posibles afecciones, mantener un nivel adecuado de flexibilidad y de modo general un estado físico general bueno. El deporte mediante la actividad metabólica, ayudará a mantener alejado enfermedades como pueden ser, la diabetes, el colesterol o las infecciones respiratorias, sin olvidar los trastornos mentales, mencionando como más significativos la ansiedad, la depresión o el estrés.

5- Vejez: Etapa en la que las funciones vitales se ralentizan. Por ello es muy importante que no se pierda la movilidad y el tono muscular; ambos aspectos se mantendrá en alerta mediante el ejercicio, aunque de forma más pausada que en etapas anteriores. Unido a la movilidad se encuentra la actividad, es decir, el mantenerse activo hace que la circulación sanguínea y la oxigenación llegue tanto al cuerpo como al cerebro, lo cual reporta grandes beneficios para el retraso de enfermedades que se relacionan con la edad senil, y con el logro de una calidad de vida satisfactoria y acorde con un estilo de vida saludable.

Los beneficios expuestos, a cualquier edad, y que se derivan de la práctica deportiva, colaboran sin lugar a dudas en el desarrollo del conocimiento, de las habilidades mentales, de la motivación y de la superación personal a lo largo de todo el ciclo vital. De aquí que el tiempo que se le debe dedicar a la actividad deportiva en las escuelas y universidades, cuenta como una inversión a largo plazo tanto para la persona como para la sociedad, pues el beneficio sobre la salud y la

educación resulta incuestionable:

“Me parece que el deporte brinda de por sí una gran educación, tenacidad, honradez, labor de equipo y resistencia a la frustración, entre otras, son cualidades que debemos fomentar y que refuerzan los valores y principios aprendidos en casa, en la familia y en la escuela. (Juan Pablo Cervantes, 2018: p. 2. Anexo entrevistas)

Conectando con este punto y dentro del campo de la neurociencia, se ha llegado a conclusiones muy reveladoras que hacen referencia sobre cómo aprende el cerebro, conclusiones que están influyendo directamente en el desarrollo y en el futuro de la educación. Estas investigaciones (Felfe, Lechner, Steinmayr, 2016; Pérez, 2017) muestran como la mente no sólo se alimenta, se desarrolla y vive de contenidos importantes y de la diversidad y de la amplitud de conocimientos, sino que además influye directamente sobre ella, el cuidado oportuno que se le otorgue a la faceta biológica a través del propio cuerpo, de tal modo que el ejercicio físico y la práctica deportiva también colaborarían en la mejora de la adquisición de aprendizajes tanto cognitivos como de desarrollo personal. Así lo explicita Guillén (2018), aduciendo que la actividad física genera unos neurotransmisores –como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina– que mejoran el estado de alerta, la atención y la motivación, factores éstos fundamentales para que se produzca el aprendizaje, el cambio y el crecimiento personal. De aquí podemos deducir que la actividad física resulta sumamente importante en el proceso educativo, proceso que se contempla de un modo continuado, y por tanto a cualquier edad. Como puntos a destacar en este planteamiento, citar que la actividad física y el deporte concretamente:

1. Fortalecen las conexiones neuronales, mejorando la capacidad dentro del proceso de aprendizaje.
2. Generan nuevas neuronas en el hipocampo, siempre y en cualquier momento del proceso vital. Este es un punto importante que no se debe olvidar.
3. Aumenta la vascularidad cerebral, mejorando de este modo el funcionamiento del cerebro.

Como consecuencia directa de lo planteado y completando lo expuesto, podemos extraer de ello que la práctica regular de la actividad física, principalmente el ejercicio aeróbico, promueve la neuroplasticidad y la neurogénesis en el hipocampo, facilitando la memoria a largo plazo y haciendo posible un aprendizaje mucho más eficiente. Además, la actividad física no sólo aporta oxígeno al cerebro optimizando su funcionamiento, sino que mejora el estado de ánimo (la dopamina interviene en los procesos de gratificación) y reduce el estrés crónico que repercute tan negativamente en el proceso de aprendizaje.

Todo ello queda avalado por numerosos estudios, destacando específicamente el realizado por Aberg *et al.* (2009), que resulta de sumo interés para el presente trabajo, en el que se manejan las etapas vitales de la adolescencia y de la juventud. Las conclusiones se derivan de un estudio longitudinal realizado en Suecia en el que participaron más de un millón de personas. Se demostró que las aptitudes físicas que poseían los encuestados, edades que oscilaban entre los 15 años y los 18 años, predecían la capacidad intelectual que dicho segmento presentaría a la edad final de los 18 años de edad. Junto con este descubrimiento se comprobó que la práctica deportiva durante la adolescencia, concretamente el ejercicio aeróbico y la resistencia aeróbica, guardan una relación directa con los logros académicos alcanzados y con el nivel socioeconómico que se pueda alcanzar en la edad adulta. De este estudio se pueden extraer conclusiones muy interesantes para el segmento de la educación, tanto para las escuelas como para las universidades, y para todos aquellos ámbitos educativos relacionados con la infancia, la adolescencia y la juventud. Estas conclusiones son muy claras y directas, obteniéndose de ellas una positiva incidencia para los educandos. Destacar entre otras conclusiones que:

1. La potenciación de las clases de educación física en los sistemas de enseñanza, incide para alcanzar los logros, la importancia y los beneficios que posee y reclama el deporte dentro de la Educación.
2. El fomento de las zonas de recreo al aire libre en los recintos educativos, hace posible que las escuelas y/o universidades impulsen la actividad física de un modo voluntario en los docentes, puesto que al dotar a las

instalaciones de zonas verdes que promuevan el deporte, éste se ve de un modo natural como una opción personal de vida saludable. Los alumnos de este modo podrán ejercitarse, si así lo desean, en los descansos regulares preestablecidos dentro del horario escolar o bien fuera de éste.

3. Un pequeño entrenamiento con simples ejercicios físicos antes del comienzo de la clase, mejora sustancialmente en los docentes su predisposición física y psicológica hacia el aprendizaje, pues la desconexión a través del movimiento incrementa la motivación para el estudio y la atención de los alumnos.

Para potenciar todo lo expuesto, junto a la práctica de la actividad física, lo correcto sería establecer adecuados hábitos nutricionales, que unido todo ello a un descanso adecuado con las horas necesarias de sueño correspondientes a cada etapa vital –los adolescentes necesitan dormir más que los adultos– llevarían al establecimiento para la consolidación de unas pautas de vida saludable. En este proceso deben estar implicados necesariamente los padres, puesto que la enseñanza y establecimiento de estas pautas deben contar en todo momento con el compromiso y el seguimiento en la familia, para así llegar a la consecución del afianzamiento de una rutina de vida saludable. Por tanto, la neurociencia nos pone frente a esa admirable unidad de cuerpo y espíritu –cómo ambos se retroalimentan, complementan y enriquecen– que es el ser humano, desde la perspectiva de la conexión del binomio educación y práctica deportiva. Así lo muestran Campos y Carratalá (2004), al hablar de las posibilidades a las que puede dar lugar este binomio bien atendido, como un nuevo modo de vivir basado en hábitos sanos que desencadenarán en las rutinas apropiadas para el aprendizaje y la vivencia de los valores que llevarán sin duda a las virtudes. De aquí que entre los procesos y sistemas que definen y hacen posible esa conexión citada anteriormente, convendría destacar la ‘ritualización’ de aquellas determinadas acciones que interesen establecer como rutina de vida. Esta ritualización llevaría a la adquisición de hábitos y es desde este punto donde Gutiérrez (2002) plantea que los hábitos conseguidos y establecidos en las primeras edades del ciclo vital, influirán significativamente a lo largo del todo el proceso de vida, haciendo posible

una continuidad y presencia de los mismos también en la edad adulta. Los hábitos creados estarán fundamentados en los valores aprendidos, y conducirán a la persona a la virtud y consecuentemente a un nivel de vida superior en donde la trascendencia encuentra su lugar. Esta es la secuencia natural que presenta el deporte bien enfocado con el soporte familiar y de la mano de la educación, por ello no debe sorprender el valor profundamente transformador que posee desde el valor intrínseco de su práctica.

Todo lo expuesto conduce a ir más allá, a dar un paso adelante mostrando la influencia que el deporte también ofrece en la estructuración de la personalidad de aquel que lo practica. Así para Mora (2014) el deporte posee innumerables *pluses*, además del bienestar físico, muy superiores en trascendencia a lo tradicionalmente impartido en las escuelas, dando lugar a una educación que además de contenidos, potencia las habilidades y capacidades para preparar al niño y adolescente para vivir más plenamente, fomentado el desarrollo y crecimiento personal. Cada persona es única y poseedora de unos talentos también únicos que la hacen diferente a todos los demás seres humanos, ahí radica su valor y dignidad, pudiendo desde este contenido ofrecer a la vida la singularidad de su propia esencia para el enriquecimiento personal y de la sociedad. Es de aquí, de donde surge el compromiso personal con la verdad y con la consecución de objetivos definidos dentro de los proyectos personales de vida. En este punto entra de lleno y se erige con un papel protagonista el deporte, por su consideración en la actualidad como un medio más que apropiado para la consecución de valores enfocados en el desarrollo personal y en el desarrollo social. Valores como la perseverancia, la superación, la integración, el respeto, el cumplimiento de normas o la obediencia son cualidades de la persona deseables para todos y para la sociedad, los cuales son exportables del deporte a la vida revirtiendo sobre ésta grandes beneficios:

“Estas cualidades las van adquiriendo durante su desarrollo, casi todos ellos tienen episodios que los marcaron en su carrera y que detonaron de una u otra forma el que se convirtieran en lo que son. Ellos supieron encontrar en las dificultades, fracasos o adversidades, las oportunidades

para ser mejores. Tomaron el control de sus vidas y sus decisiones fueron siempre tomadas con un objetivo claro en la mente”. (Inés Sainz, 2018: p. 3. Anexo entrevistas)

Este planteamiento se halla presente a lo largo del tiempo en diferentes estudios e investigaciones sobre el valor del deporte como forjador del carácter: Así Arnold (1991) plantea la creencia tradicional de que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, la resistencia, la perseverancia o la determinación. Estudios más recientes (Field, Diego y Sanders, 2001) muestran como la actividad física también es capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Serán Ruiz y Cabrera (2004), los que mostrarán a través de sus conclusiones que aquellos estudiantes con mayor nivel de práctica y dedicación al ejercicio físico, son precisamente los que presentan entre otros aspectos los siguientes muy remarcables como son: mejores relaciones con sus padres –en cuanto a la intimidad y la calidad en la relación y a la frecuencia de manifestaciones afectivas y de apoyo familiar–, un menor índice de depresión, un menor uso de consumo de drogas puesto que al dedicar una mayor cantidad de tiempo a actividades deportivas éstas los alejan del alcohol y de los estupefacientes, y por último, se observa en ellos un mejor rendimiento académico comparado con aquellos estudiantes que presentan un menor nivel de ejercicio y de práctica deportiva.

Por último señalaremos dentro de este capítulo y en relación con lo expuesto que será la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (1978) la que recuerde que es la Carta de las Naciones Unidas (1945), la que proclama la fe de los pueblos en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y afirma su resolución de promover el progreso social y elevar el nivel de vida.

La Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (2015), se postula como referente universal en materia de estándares éticos y cualitativos de la educación física, la actividad física y el deporte y marca el compromiso reafirmado de la comunidad internacional para promover el deporte como

catalizador del desarrollo de la persona y de la paz social. En su Preámbulo dicha carta presenta que, la Unesco convencida de que una de las condiciones esenciales del ejercicio efectivo de los derechos humanos depende de la posibilidad, brindada a todos y a cada uno de ellos, de desarrollar y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales y que en consecuencia se debería dar y garantizar a todos la posibilidad de acceder a la educación física y al deporte, desde la preservación y el desarrollo de las aptitudes físicas, intelectuales y morales del ser humano mejorando así la calidad de la vida en los planos nacional e internacional. Por otro lado afirma también que, la educación física y el deporte deben reforzar su acción formativa y favorecer los valores humanos fundamentales que sirven de base al pleno desarrollo de los pueblos. A su vez proclama que con la finalidad de poner el desarrollo de la educación física y el deporte al servicio del progreso humano, favorecer su desarrollo y exhortar a los gobiernos, a las organizaciones no gubernamentales competentes, a los educadores, a las familias y a los propios individuos a inspirarse en ella, difundirla y ponerla en práctica. A través de sus doce artículos, proclama la suma importancia del deporte y la actividad física tanto para el desarrollo humano de cada persona como para el desarrollo y bienestar de los países. Entre el contenido de sus artículos cabe destacar que:

- La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.
- Los valores y beneficios del deporte, tanto de la educación física como de la actividad física y el deporte, pueden y deben reportar una amplia gama de beneficios a las personas, a las comunidades y a la sociedad en general.
- Los principios de calidad y de ética de los programas de educación física, de actividad física y de deporte deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida.
- En los roles de los diferentes actores deben estar presentes la protección y la promoción de la integridad y de los valores éticos de la educación física, la actividad física y el deporte, y que deben ser una preocupación permanente para todos.

IV. Familia y Deporte.

El deporte básicamente consiste en una actividad física, individual o de equipo, que se realiza con el objetivo de llevar una vida sana, unida al aprendizaje de valores, para vivirlos, disfrutando conjuntamente de las posibilidades que el propio cuerpo ofrece para el cumplimiento de estos objetivos. Por tanto es una actividad en la que participan al menos las siguientes dimensiones:

1. La dimensión física.
2. La dimensión educativa.
3. La dimensión de divertimento.

José Antonio Marina (2010) indica de manera muy acertada, según reza proverbio africano, que para educar a un niño hace falta una tribu entera. Principio contundente y muy real que posibilita que la educación alcance su objetivo, pues todos los componentes de la ‘tribu’ deben colaborar con una función de sostén y apoyo para que todos ellos puedan progresar y vivir en plenitud.

En la tribu –que hace referencia a la familia, al matrimonio, a los hijos y al hogar– es precisamente donde se construyen los cimientos y la base principal de una buena educación, independientemente que la sociedad actual se incline por la idea de que la educación debe recaer en otros agentes del proceso educativo como pueden ser el colegio, el club deportivo, a veces la vida misma o incluso la calle para sobrevivir. A dicha ‘tribu’ habría que añadir, los educadores y los profesores del centro educativo y por supuesto el propio centro, institución donde el educando pasa gran parte de su tiempo, además de otras figuras muy representativas dentro del ámbito familiar y deportivo al que el presente trabajo se circunscribe: los entrenadores –junto con la familia un buen entrenador sería aquel que también educa en valores y en buenos hábitos–, los árbitros, los responsables de los clubes, además de todas aquellas personas implicadas como facilitadores del proceso. La familia y en concreto los padres, no tienen la única función de ser espectadores en las competiciones de sus hijos, sino que tienen una

responsabilidad aún mayor, y sobre todo en el período de *deporte de base* que se caracteriza por ser un periodo de formación deportiva y educativa.

Por ello es un principio fundamental y de suma importancia para la educación del niño, el hecho de que la actividad deportiva se desarrolle de un modo óptimo dando lugar a lo que se denomina ‘deporte educativo’, es decir aquel deporte donde el niño disfruta y se divierte, creciendo a la vez en buenos hábitos, actitudes y valores, de tal modo que la actividad física se convierta en un agente facilitador, siempre, para la mejora del desarrollo integral del que lo practica.

Investigaciones llevadas a cabo por Csikszentmihalyi (2012) o Mora (2014), avalan el hecho de que cuando alguien desempeña algún tipo de actividad que le apasiona, disfrutándola –el caso del deporte es una de ellas– experimenta una serie de emociones positivas como son la satisfacción, el disfrute, la inspiración, la esperanza y la entrega con amor por lo que hace, llevándolo inexorablemente a un estado de bienestar psíquico, experimentando interiormente lo que se conoce como estado de *flow* o de flujo. Este estado conocido también como ‘estado del *fluir*’, consiste básicamente en esa sensación de abandono y desconexión mental que embarga y atrapa, cuando se produce una gran conexión con aquello que se realiza por el simple hecho de que gusta y apasiona: el enfoque es tan grande que, de hecho, es como si se dejara de pensar. En la infancia suele ocurrir con frecuencia este estado de *fluir*, por lo que se debe aprovechar esta etapa, puesto que la focalización y la abstracción en lo que gusta es tan grande, que se pierde el sentido del tiempo, sintiéndose una sensación que se parece muchísimo a la felicidad. Por tanto son momentos muy ricos que el propio deporte puede aportar, si el gusto es grande, extensibles a otras áreas de la vida:

“Convivencia que se traduce en risas, charlas y diferencias de opiniones, vertidas al amparo del deporte. En adición, a los beneficios físicos indiscutibles, en mi experiencia el deporte ha sido el escenario ideal e insustituible para la convivencia sana, la plática constructiva y alegre y construir el andamiaje con el que se fortalece el amor. Común denominador entre distintas generaciones, miembros de las familias y amistades así como compañera de vida, el deporte nos alegra al recordar y

nos alienta a mirar hacia el futuro con la ilusión de más momentos por compartir y disfrutar”. (Juan Pablo Cervantes, 2018: s.p. Anexo entrevistas)

Es fundamental por tanto, la colaboración de los padres en lo que se refiere a la práctica deportiva de sus hijos, para que a través de ésta se incida y se trabajen aspectos de la personalidad del niño como pueden ser el concepto que posee sobre sí mismo (autoconcepto) junto con la autoestima y la autoconfianza, haciendo posible el desarrollo y crecimiento personal como una faceta dentro de la educación integral del niño. Por tanto los padres son los que en gran medida harán posible que sus hijos alcancen los múltiples beneficios que el deporte aporta con su práctica, transformando así la practica deportiva en un verdadero deporte de calidad. Por ello es el contexto deportivo el que debe también colaborar en el desarrollo personal como un fin a perseguir, desestimando aquellos fines que se alejan de este principio. De este modo padres, profesores, entrenadores y todo el cuerpo técnico que se da cita en torno al deportista deben propiciar un entorno adecuado, a través de la unicidad de criterios para que estas circunstancias sean posibles, fomentándose también aquellos valores de los que el propio desarrollo humano se alimenta para su crecimiento.

Como contrapartida, es cierto en este punto que, muchos padres no colaboran del modo deseable, pues a través de la proyección de sus propios deseos, carencias y/o exigencias sobre la educación de sus hijos, pueden influenciar de un modo negativo, incluso en decisiones vitales muy importantes. La decisión de practicar un deporte, sea cual sea la elección deportiva realizada, es elegir también una forma de ser, pues dicha elección incide directamente en la personalidad y vida de cada niño que lo practica. Por ello el papel de la educación familiar es fundamental: la familia tiene una gran responsabilidad en la motivación y en hacer realidad la práctica y el desarrollo del deporte, a través del fomento de valores, como pueden ser el compromiso y la perseverancia, entre otros. A ello también se debe añadir que cuando es deporte de equipo, uno de los aspectos más importantes que se desarrolla es el sentimiento de pertenencia a un grupo determinado de personas, elevando la autoestima del deportista que ocupa un

lugar propio dentro del esquema de trabajo, siendo una situación muy oportuna para que se incida sobre aspectos como la importancia del cumplimiento de unas normas tanto en el juego como en la relación con los otros miembros del equipo o del *staff* deportivo. Por ello la deportividad y el respeto a los demás deben ser valores fundamentales a transmitir por todos los agentes implicados en dicha actividad, el discurso debe ser único en todos los escenarios, pues un buen entrenador es aquel que como la familia, educa en valores y en hábitos saludables.

El deporte, al igual que la familia y al igual que la sociedad, necesita además de dos importantísimos baluartes y puntos de apoyo que son, por un lado el respeto por las normas establecidas y por otro lado el respeto por la autoridad existente. Ambos conceptos, normas y autoridad, también se deben trabajar dentro de la familia, para que a través de sus miembros, reviertan en la sociedad de manera positiva. Por eso los padres deben mostrar interés ante sus hijos en cuanto a su deporte y sus entrenamientos, preguntándoles como se sienten, colaborando con el club en aquello que se les requiera y que esté a su alcance, y valorando la actividad deportiva de sus hijos en general, no sólo analizada desde el rendimiento físico sino también por los beneficios personales que más allá de la práctica deportiva puedan conseguir sus hijos (Perís, 2003). Por otro lado son muchos los autores que afirman en sus investigaciones (Cruz y cols., 1996; Sánchez, 1997; Carratalá, 1997; Pallarés, 1998; Peiró, 1999; Castillo y cols., 2004; Weiss y Fretwell, 2005) un punto determinante y coincidente en todos ellos: los padres son uno de los agentes de mayor influencia de socialización en los niños, destacando una influencia aún mucho mayor dentro del entorno deportivo de los hijos. De aquí surgen algunas de las principales responsabilidades en el compromiso de los padres para el denominado ‘deporte escolar’, como apunta Sánchez (2001):

- Confiar en el entrenador sabiendo que él es el profesional en el que se puede depositar la confianza.
- Los padres deben reconocer el valor y la importancia del entrenador que dedica su tiempo y esfuerzo en el entrenamiento del niño, algo que en ocasiones se olvida.

- No se debe presionar al niño para que logre hacer algo que está más allá de su capacidad. El niño no practica deporte para cumplir las ambiciones de los padres sino por su propia diversión y beneficio.
- Aceptar las propias limitaciones. No siempre se puede ganar o ser el número uno. Los padres deben enseñar al niño que el esfuerzo y la dedicación como equipo a veces son más importantes que la victoria en sí misma.
- Aceptar los triunfos y las frustraciones. Si los padres convirtiesen el fracaso en victoria enseñando a su hijo a trabajar para mejorar su actitud deportiva, estarían en primer lugar fomentando un deporte de calidad con el establecimiento de unos valores y hábitos de pensamiento.
- Los padres nunca deben menospreciar o gritar al niño por los errores que cometió pues de ellos también pueden aprender y mucho.
- Mostrar con el ejemplo los valores que los padres desean para sus hijos, todo ello a través del autocontrol y las buenas maneras.
- Los padres deben elogiar y aplaudir las actitudes positivas de su hijo como pueden ser el esfuerzo, la actitud positiva y la superación por ir más allá del mero triunfo o práctica deportiva.
- Dedicarle tiempo a su hijo dentro de la actividad deportiva realizada. Este punto resulta sumamente interesante ya que la implicación del padre en la actividad deportiva del niño es primordial para una motivación constante hacia el deporte y para el logro de objetivos.
- Permitir que los hijos tomen sus propias decisiones. Con este punto los padres estarán ayudando al proceso de maduración de sus hijos para su crecimiento interno.

En cuanto a los momentos y tiempos de práctica deportiva, es muy conveniente señalar que a nivel general, las actividades extraescolares desgraciadamente no están consideradas como una fuente importante de educación y de formación personal. El porqué de esta idea generalizada dentro de los colegios y dentro de diferentes ámbitos educativos no se conoce a ciencia cierta, lo que si se debe tener

en cuenta es que cualquier actividad extraescolar debe constituirse como una gran oportunidad para enseñar, aprender y crecer.

Un dato importante sobre esta idea planteada es que los padres deben ser conscientes de que la iniciación y posterior desarrollo de la actividad deportiva de sus hijos no debe estar orientada como una solución más de una ‘guardería’, donde el niño se ‘deposita’ mientras los padres finalizan su horario laboral. Sería muy conveniente desterrar la idea de que la finalidad de las actividades extraescolares es fundamentalmente permitir ampliar la jornada escolar, haciendo factible la conciliación laboral y familiar de los padres. Cuando la actividad deportiva extraescolar se enfoca de este modo, pierde su esencia, la cual está fundamentada en su gran valor educativo como fuente de formación personal, convirtiéndose por ello en una magnífica oportunidad para el aprendizaje, el crecimiento y la maduración de los hijos y no en una ‘guardería de tarde’.

Por tanto lo que se debe priorizar para sacar el máximo rendimiento educativo de las actividades extraescolares, estaría basado en los siguientes puntos:

- **Diversión.** ‘Dulce et utile’ (dulce y útil) frase latina que ilustra muy bien este punto pues es cuando se produce un aprendizaje de alta calidad, casi sin conciencia de ello. La neurobiología ya ha demostrado este punto al sentenciar que el placer es gran motor para seguir aprendiendo.
- **Gestión.** Es el entrenador el que debe hacerse cargo de la técnica, tanto física como mental, dentro del entrenamiento de los hijos.
- **Los educadores deben cumplir con su papel.** Un buen entrenador, como buen educador que es, sabe perfectamente como sacar lo mejor de cada uno de sus jugadores. Y a veces lo mejor para ellos es disfrutar del juego, pasarlo bien.

De no ser así, los padres estarían subestimando la práctica deportiva de su hijo no dando oportunidad a que no sólo la evolución física del niño se produzca, sino también su desarrollo personal a través de unos valores personales y sociales fundamentales. Además, los padres no deben permanecer como meros

espectadores de la vida deportiva de sus hijos, ya que la influencia que todo el contexto deportivo –entrenadores, compañeros, competición– puede causar de manera positiva o desgraciadamente también negativa en el desarrollo integral del niño, no puede quedar obviada por su parte. Por ello los padres no deben limitarse a ser simples *chóferes*, sino trascender en su propia función, creando unos lazos ricos en afectividad y en conexión entre todas las partes implicadas, fomentándose así lo que se conoce como *quality time*, es decir, aprovechar estos momentos para enriquecer la relación padres e hijos, desgraciadamente cada vez más denostada debido a las dificultades para conseguir la conciliación entre el trabajo y la familia, y específicamente muy necesaria también en el ámbito deportivo pues el soporte familiar es imprescindible para el enfoque educativo al que nos referimos. También el deporte de los hijos puede presentarse como una oportunidad única y como ‘excusa perfecta’ para que el matrimonio practique deporte conjuntamente aprovechando esos intervalos de tiempo libre, pues resulta muy recomendable para afianzar los lazos amorosos de unidad y de convivencia de la pareja. Aunque el deporte se presente en determinadas ocasiones como práctica individual ejercitándose separadamente y disfrutando cada uno de sus gustos deportivos, es cierto que la actividad deportiva conjunta se presenta como ‘una inversión a futuro’ para el matrimonio puesto que al realizar juntos dicha actividad deportiva (golf, montañismo, running...) además de la unión que produce compartir esos momentos tan especiales, el beneficio físico hará que se vean y se sientan mejor el uno para el otro, presentándose el deporte como un punto de encuentro inmejorable. Por otro lado el concepto de *equipo* es una de las formas más útiles y provechosas de actuación dentro del matrimonio, pues la consecución de metas deportivas conjuntas también fortalece la relación, generándose además gratos recuerdos que acompañarán siempre y que permanecerán grabados en la memoria, extrapolándolos cuando se presenten circunstancias adversas y creándose la convicción de que pueden resolver unidos, como un gran equipo, cualquier clase de problema. El deporte por tanto brinda a la pareja la oportunidad de alcanzar logros conjuntos, permitiendo sentar las bases para afrontar cualquier tipo de situación como compañeros que se ayudan también fuera de la cancha.

Tras el planteamiento de la importancia del deporte también para el matrimonio, exponer tres objetivos claros que se debieran conseguir con el deporte infantil:

1. La necesidad de establecer una buena comunicación entre los tres agentes básico y más importantes de la iniciación deportiva que son padres, deportista y entrenador.
2. El logro de una orientación educativa de la práctica deportiva.
3. Dejar a un lado la presión que originan los resultados inmediatos, centrándose en lo que ofrece el deporte a medio y largo plazo. El no hacerlo así llevaría consigo una presión inadecuada y sin sentido, presión a la que en ocasiones están sometidos los niños deportistas con el consiguiente y dramático estrés.

Se recomienda a los padres mostrar una dedicación adecuada, ocuparse pero sin preocupación y sin exceso, interesándose eso sí por las experiencias deportivas de sus hijos, aceptando a la vez sus éxitos y también sus fracasos, y procurando no interferir en las funciones del entrenador, pues en él se ha depositado la confianza. No olvidemos que la sobreprotección familiar en el deporte, al igual que en otras facetas del niño, da lugar a graves consecuencias. Serra y Balagué (1974) afirman que son los padres colaboracionistas los que entienden el deporte como medio de formación para sus hijos y no como un fin en si mismo, y más en este periodo de la infancia donde es demasiado pronto aún para definir la dedicación profesional por un deporte.

Después de lo expuesto, se puede constatar la unanimidad existente en cuanto a la importancia del eje educativo familia-deportista-entrenador, en el que la familia, y los padres especialmente, cobran protagonismo por su papel especialmente importante. Pero es justamente en este punto donde se plantea el problema clave de los padres con hijos que practican deporte: quieren obviar ‘aquella tribu’ cumpliendo ellos mismos funciones diversas que se condensan dentro de un amplio espectro profesional, lo cual abarca ser padres desde el papel de entrenador, de manager o de representante. Obviamente la más importante de entre todas ellas, se corresponde con la figura de ser padres, la cual en muchas

ocasiones queda eclipsada cuando se permutan los propios valores de la familia y se anteponen a ellos el resultado final de una competición, sobre lo que es verdaderamente importante de la práctica deportiva: la educación, la creación de hábitos para una vida saludable física y mental, y la diversión. Y de aquí surge una cuestión que está en la mente de todos, ¿cuál sería el punto de exigencia adecuado para nuestros hijos en referencia a la práctica deportiva? En principio, el objetivo más importante del deporte es que se diviertan, por lo que la exigencia sería directamente proporcional a dicho objetivo. En este sentido la familia debe establecer unos objetivos muy claros relacionados con la actividad deportiva que desempeña su hijo, los cuales irán enfocados principalmente a la diferenciación del deporte como actividad lúdica o bien con fines competitivos.

Recordar en este punto que la competición en sí misma no es perjudicial –de hecho configura un aspecto formativo y educativo del niño muy destacable– realmente el punto importante a establecer es la orientación que se le da a dicha competición (Contreras, 2001). Lo cierto es que esa orientación va a depender del tipo de familia a la que el deportista pertenece, pues existen familias que consideran el ejercicio físico como una actividad más en el desarrollo de sus hijos, pero por el contrario también existen familias donde especialmente los padres consideran el deporte como un fin, como una meta para la consecución de grandes logros tanto sociales como económicos, adoptando éstos un rol que no les pertenece e incluso puede llegar a provocar un desequilibrio en la conducta psicosocial del niño, forzando unas actitudes y unos contravalores, muy alejados del juego educativo (Betancor 2012). Son aquellos padres que pueden llegar a preferir el rendimiento individual de ‘su jugador’ antes que el posible éxito del equipo. Por lo tanto, es fundamental observar si el trabajo de la competición en la que participan los niños está bien orientado, ya que a partir de ahí se deben fomentar programas o actuaciones que permitan que la actuación de padres y demás agentes implicados en el deporte no desvirtúen la actividad deportiva infantil, fomentando los valores deportivos tan deseables y extrapolables a la vida y a la sociedad actual:

“Es fundamental inculcar en la juventud la importancia de respetar el

deporte que practica, respetar a sus contrarios, guiarse y conducirse apegado a sus reglas, entender que el deporte no es un juego, es una disciplina. Ese respeto y esa educación, se traducirá en un adulto educado que se conduce con respeto a los demás y a él mismo, convencido que nosotros somos nuestros propios jueces”. (Daniel Aboumrad, 2018: p.1. Anexo entrevista)

De hecho, sería importante comprobar si los padres perjudican la actividad deportiva de sus hijos, debido al fomento de actitudes y antivalores como pueden ser la excesiva rivalidad, el individualismo –donde el ganar y ser primero en ese deporte queda por encima de todo–, o si por el contrario fomentan valores como el respeto, el compañerismo o la cooperación. Por ello para que la actividad deportiva resulte fundamentalmente educativa, los padres deben ceñir su papel a lo que primeramente son, padres. Y, ¿qué conlleva ser padres en estas lides? Dar soporte, acompañar, estar en todo momento, y también en todo momento querer a su hijo, lo cual incluye los momentos de victoria pero también las derrotas, permitiendo así a los profesionales que rodean al deportista que puedan hacer su trabajo con libertad y dignidad, sin sentirse mediatizados por presiones externas, en la mayoría de los casos desgraciadamente procedentes de los padres. El disfrute y la felicidad del niño, con el consecuente esfuerzo y perseverancia, deben primar por encima de lo que ocurra con su juego, aunque gane, pierda o se equivoque con su estrategia y movimientos. Es fundamental no caer en el olvido que la educación se basa en una relación interpersonal entre diferentes agentes en consonancia: la familia, la escuela y la sociedad, siendo el principal de todos ellos el propio docente, el resto son medios e instrumentos para dicho fin. Al igual ocurre con el deporte, no podemos obviar, que educar es ayudar a ser, hecho que no se logra desde la imposición, sino desde la proposición y la creación de posibilidades. El objetivo de la educación es conseguir que el niño se convierta en la mejor versión de si mismo, desde la aceptación de quién es y desde el reconocimiento de sus potencialidades. Qué sea quien puede llegar a ser. Educar a un hijo es enseñarle a valerse por si mismo y gracias al deporte se puede conseguir que un niño se sienta bien consigo mismo y con el entorno que le rodea, desde la fortaleza, preparación y

seguridad que esta práctica facilita, convirtiéndose en niños más confiados y plenos, a lo que ayudará sin duda además de la familia, ese grupo de amigos sanos y saludables, nacidos también de la relación deportiva. Para cerrar este punto, destacar unos sencillos consejos muy prácticos para los padres, que pueden resultar muy eficaces para el entorno de la educación deportiva:

- Transmitir a los hijos la importancia de practicar ejercicio físico. Para ello, nada como el ejemplo. Practicar algún deporte en familia, además del beneficio físico, es una forma excelente de educar en valores.
- Transmitir que el deporte es, sobre todo, bienestar, salud y diversión.
- Enseñar la importancia del juego limpio. De aquí surgirán valores como la honestidad y la justicia.
- Honrar al deporte, con las obras propias, a la vez que destacando a las personas buenas y honestas por encima de aquellas que dañan o dañaron la imagen del mismo.

Para finalizar el deporte es una actividad también educativa, que se debe vivir como un proceso que comienza en la psicología y acaba en la moral, donde además se sientan las bases para ayudar al niño a desarrollar una personalidad inteligente desplegada en la acción. Desde este punto de vista se pueden recuperar para la educación conceptos que en la actualidad, por un mal uso, han quedado arrumbados e inservibles como son la voluntad, el esfuerzo o el sentido del deber.

La educación puede y debe ayudar al niño a contar con los recursos necesarios para construir una personalidad inteligente en una sociedad que le permita desarrollar sus posibilidades y alcanzar una vida digna y feliz. Una buena educación ayuda siempre a los niños a enfrentarse a las dificultades, previene el fracaso escolar, les enseña a tomar decisiones correctas ante conductas graves de riesgo como son el consumo de drogas o la violencia, y además evita el mal comportamiento y las malas actitudes. Y es que cuando aparece alguno de estos síntomas en un niño o adolescente, es muy probable que su origen provenga de algún aspecto de su educación que se ha minusvalorado.

En relación con todo lo expuesto y a modo de resumen, la psicóloga deportiva

Patricia Ramírez (2014) expone, sintetizado en diez puntos, como debe ser la actuación de los padres para que se produzca una influencia positiva sobre los hijos que practican algún tipo de deporte.

1-No olvidar nunca los motivos por el que se practica deporte, y éstos son principalmente por diversión y por gusto. A partir de aquí, se producen otros motivos derivados de los anteriormente expuestos, como pueden ser la práctica de una vida saludable o el disfrutar del juego con los amigos. El objetivo principal por tanto no es ganar, aunque ello sea una parte muy importante del juego. Sobre todo destacar el esfuerzo, que sin duda va unido a una serie de valores, de ahí que sea muy importante extraer una enseñanza siempre, independientemente de las circunstancias y del resultado final obtenido.

2-El club donde se practica el deporte debe compartir los mismos valores de vida que los de la familia. Es muy importante la unicidad de criterios a la hora de educar, para no enviar mensajes que se contradicen desde ámbitos educativos diferentes.

3-El apoyo de los padres debe estar siempre presente, sea cual sea el resultado final, independientemente de que gane, pierda, haya jugado bien o haya jugado mal.

4-Los horarios de entrenamiento deben estar consensuados con los padres y preestablecidos por el entrenador. Por eso no se debe obligar a entrenar más de lo que su coach propone. Recordemos que a estas edades se es niño antes que una estrella del mundo deportivo, incluso en el caso de que exista talento. Es una edad demasiado temprana para la elección aún del deporte como profesión. Probablemente sólo lo practique por diversión.

5-La educación y compostura siempre deben guardarse. La familia debe comportarse siempre con toda corrección cuando se esté presente acompañando al deportista en las competiciones o entrenamientos. No deben existir presiones, gritos, malas formas y/o conductas agresivas.

6-Es fundamental que el respeto esté presente hacia todas las figuras implicadas en la comunidad deportiva. Ello abarca desde el entrenador, los árbitros, los técnicos, los jardineros, los padres del equipo contrario.

7-Control de las emociones. No se puede verbalizar todo lo que pasa por la mente. Las personas educadas no muestran incontinencia verbal, se debe por tanto aprender a filtrar.

8-El objetivo grupal siempre está por encima del individual, por ello el equipo siempre estará por encima del jugador. No hablar nunca mal de los compañeros de su hijo, porque forman parte de su equipo, con los que comparte valores, emociones y un proyecto común. Si habla mal de sus compañeros indirectamente está hablando mal de su hijo. Recuerde que probablemente formen parte de su círculo de amigos para siempre.

9- Trabaje en modificar si fuera necesario su manera de animar. No se trata de corregir al niño, para ello está su entrenador, pero sí de reforzarlo y reforzarle aquellas actitudes, valores y hábitos que serán fundamentales para su desarrollo como persona.

10-No inculque expectativas falsas a su hijo, vertiendo en él todas sus frustraciones. Decirle que es un campeón, que es el mejor y que si se esfuerza podrá llegar donde quiera, no le va ayudar, entre otras cosas porque puede no ser cierto. No olvidemos: todo, no es siempre posible.

De aquí la importancia del ‘papel sano’ de la familia del deportista, pues no olvidemos que su familia supone la primera fuente de apoyo emocional, observando y aportando *feedback* como importantes consejeros a la vez que establece un control y límites, aceptando también los triunfos y las frustraciones.

V. Gestión del deporte. Luces y sombras del deporte. Tu juego interior.

En la actualidad, y cada vez con mayor intensidad, el deporte está presente en la cultura de la inmensa mayoría de los pueblos del planeta, llegando a formar parte esencial e inherente de la vida humana. Hoy se puede llegar a afirmar de forma contundente, que prácticamente la totalidad de los ciudadanos del orbe han visto, han oído o han practicado en algún momento de sus vidas algún deporte. Esta injerencia e influencia es de tal calado, que por centrarnos en un ejemplo de tantos que se podrían citar, incluso en el lenguaje diario se han introducido a modo de nuevos vocablos, voces deportivas –*competir, meter un penalti, estar fuera de juego*– que llegan a estar presentes mediante su uso en las diferentes lenguas del mundo, para definir acciones que hacen referencia a la vida cotidiana. Todo ello se produce sustancialmente con mucha sutileza, pero a la vez a una velocidad inimaginable, lo cual hace crecer exponencialmente la influencia del deporte en la vida misma, y así ha ocurrido especialmente durante el último decenio. Pero precisamente es esa velocidad referida, la que no debe influir en denostar y minusvalorar la auténtica esencia originaria del deporte.

Si hay una idea clara acerca del deporte que no se debe obviar, pues toda la información expuesta en el presente trabajo conduce a ello, es que el deporte está considerado en la actualidad como un medio más que apropiado para la consecución de valores que promueven el desarrollo de la persona y por ende también de la sociedad. Forjado el deporte de este modo como un plus sustancioso, que añadido al beneficio físico que *per se* conlleva la práctica deportiva, se postula como una de las herramientas más beneficiosas para el desarrollo humano. Así que valores como la superación, el esfuerzo, el respeto a la persona, la tolerancia, el cumplimiento de normas o el trabajo en equipo para beneficio del grupo, son valores que podrían conseguirse a través del deporte siempre que éste tuviera una correcta orientación, haciendo posible convertir dichos valores en potentes cualidades personales, muy deseables para todos y para la sociedad.

Es importante puntualizar debido a la evolución que el propio deporte lleva consigo, las distintas actividades que el término engloba, actividades que definen e inciden directamente sobre la gestión del mismo. Así, se podrían establecer diferentes maneras de entender el deporte, básicamente sería oportuno la consideración de tres de ellas, dando lugar por consiguiente a unos modos muy diferentes respecto de su práctica. Entre ellas caben destacar:

1. El Deporte pedagógico. Su denominación no implica que tan sólo esta ‘variante’ del deporte posea un carácter o valor educativo, sino que hace referencia al deporte que es aplicado en la edad escolar dentro de la materia de Educación física en el centro escolar, y que estaría alineado con el curriculum general del grado correspondiente. Como característica principal, destacar que este deporte se presenta como uno de los medios de los que dispone la Educación Física para proporcionar al alumno una educación integral.

Punto importante para que realmente el deporte llegue a ser educativo es, la necesidad de que contemple tres aspectos fundamentales del alumno: a) aspectos psicomotrices, que conllevan el desarrollo de mecanismos de percepción, de decisión y de ejecución; b) aspectos cognitivos, que conllevan el desarrollo de la capacidad de observación, la comprensión, el análisis o la reflexión entre otros; y por último, c) aspectos afectivos-sociales los cuales implican el desarrollo de la sociabilidad, del respeto y de la cooperación. Finalmente añadir que también sería fundamental la utilización de una Pedagogía constructivista, es decir, una pedagogía centrada en la importancia del proceso y no en el resultado del mismo, a diferencia de la Pedagogía conductista que prima los resultados.

2. Deporte para todos. Engloba todas aquellas acciones humanas destinadas a promover la participación en el deporte de la sociedad en general. Por tanto abarcaría todas aquellas actividades físicas y deportivas, que colaboran sobre todo –para personas generalmente adultas– en la consecución de unos valores que hacen referencia a la salud, como medio de socialización,

como terapia ocupacional o inclusive con un aspecto lúdico importante. En este tipo de deporte no interesan los resultados, el rendimiento, las puntuaciones, las medallas o el ascenso de categoría, simplemente interesa el criterio para valorar el Deporte para todos, la participación ciudadana. Un deporte pues asequible y posible para todos.

3. Deporte competición. El término competición hace referencia a un tipo de competencia deportiva, la cual conlleva el respeto por un determinado tipo de reglas de juego, el cumplimiento de determinadas requisitos, respeto por el adversario, así como un objetivo final definido y claro, que es ganar la competición. El rendimiento sería uno de sus aspectos más relevantes, junto con las expectativas de ganar, por lo que el resultado final se impone al proceso. El deporte de competición se entiende desde el prisma de la nobleza y lealtad, donde el juego limpio y el honor deben primar.

Desde el primer plano que ocupa en la actualidad la ya comentada categoría educativa y formativa de la que el deporte goza hoy, es de obligada mención señalar una faceta muy alejada de este aspecto, y que estaría conformada por el *deporte espectáculo*. En referencia a ello destacar que, en la mayoría de los casos pertenecientes a este capítulo deportivo, priman desafortunadamente los beneficios económicos sobre los aspectos educativos, todo ello orquestado a través de potentes campañas de marketing, organizadas en base a una persecución continuada y excesiva del triunfo –ganar por encima de todo– unida a un culto exagerado del cuerpo, para la obtención de pingues beneficios económicos. Aparentemente aunque este tipo de deporte –surge la duda si se puede denominar de este modo– se encuentra claramente diferenciado del resto de prácticas deportivas, si cabría destacar que desde años atrás se está produciendo una intromisión constante de este pseudo-modelo profesional deportivo, sobre el modelo educativo que es sin lugar a dudas el que debe primar sea cual sea la manera deportiva. Tanto es así que el deporte practicado por niños y jóvenes se encuentra hoy en día sometido a una fuerte presión, donde prima el triunfo por encima de todo. Ganar a cualquier precio se ha convertido en una máxima en la

actualidad, obviándose los valores de los que el propio deporte se nutre, lo cual lleva consigo una carencia ética enorme, unida a un incremento de la violencia y por ende del juego sucio.

En conexión con este punto cabe resaltar que, se han publicado numerosos estudios (Felfe, Lechner, Steinmayr 2016; Pérez, 2017) en los últimos años respecto al desarrollo evolutivo de la persona en conexión con el deporte escolar, analizándose conjuntamente diferentes variables, positivas y negativas, que se pueden derivar de ello, las cuales influirían especialmente en la formación y en el desarrollo madurativo en la edad infantil y adolescencia. Por ello la importancia del papel de los padres para que el deporte colabore en la tarea educativa y no se convierta en un factor de riesgo, además de un factor pernicioso, pues la misma actividad deportiva pueda llegar a distorsionar el desarrollo cognitivo y personal del niño.

Numerosos autores (Marina, 2010; Mora, 2014) son coincidentes en el enfoque positivo o negativo que puede tomar el deporte, dependiendo de la forma en que se desarrolle su práctica. Tanto es así que el deporte correctamente desarrollado, como afirma Huxley (1969), facilitaría el aprendizaje de importantes actitudes sociales como pueden ser la resistencia, la estimulación de un sentimiento que favorece la práctica de un juego limpio, el respeto por las normas, el esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los de grupo:

“El talento y la mente es algo que debe estar en constante entrenamiento, sin embargo, el deportista también requiere tener habilidades sociales y educación escolar para poder enfrentar de la mejor manera el mundo en el que se desarrolla”. (Inés Sainz, 2018: p.2. Anexo entrevista)

Como contrapartida el deporte mal enfocado, puede promover la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria, el odio entre rivales, además de un espíritu corporativo de intolerancia y desdén por los demás (Arnold, 1991). Así podemos observar que frente al posicionamiento del deporte como importante herramienta para la educación integral del niño, también se posicionan fuertemente posturas y se alzan voces críticas que destacan esas sombras, ese lado oscuro del deporte, el

cual despliega una fuerte influencia en niños y adolescentes, a través de prototipos que más allá de presentar un modelo a seguir, suponen una influencia altamente perniciosa, pues aspectos como la violencia, la agresividad o un desmesurado afán de protagonismo, junto a un desorbitado aspecto económico, se vierten sobre los niños y jóvenes de la sociedad produciendo un efecto contrario: los contravalores sociales.

Con frecuencia el deporte se cita como una de las mejores herramientas para que los niños se desarrollen fuertes y sanos, a la vez que hace posible el fortalecimiento y el desarrollo personal. Pero realmente en la actualidad, ¿en qué consiste el deporte, tras la gran influencia de otros factores externos sobre el mismo? ¿El deporte sería juego, diversión o puro rendimiento a través de la competición? Para ello resultaría muy interesante establecer como la práctica deportiva se origina y desarrolla en la edad infantil. Este desarrollo estaría en relación directa con aquellos ámbitos en los que se hace posible su práctica, dando lugar básicamente a tres tipos de deporte en la etapa infantil:

1. El Deporte escolar. Se desarrolla dentro del horario escolar como una actividad obligatoria del Centro educativo al que se pertenece. Su objetivo fundamental es educativo, cuidando el desarrollo personal y armónico del niño junto con la potenciación de valores personales a través de dicha actividad física.
2. Deporte de recreación. Se puede practicar dentro o fuera del centro escolar –generalmente en escuelas deportivas organizadas a través de los ayuntamientos– pero siempre estará estipulado como una actividad extraescolar, es decir, fuera del horario de la jornada escolar. Su objetivo principal se fundamenta en el aprendizaje de habilidades físicas y deportivas. Suele ser practicado por pura diversión, y normalmente sin ninguna intención competitiva.
3. Deporte de competición. Se practica comúnmente en los clubes correspondientes a los diferentes deportes existentes. En este caso, si existe

una dinámica habitual de entrenamiento y de competición junto al equipo que corresponde, a la vez que una clara intención competitiva.

Precisamente estos tres ámbitos, constituyen el circuito más frecuente para los deportistas que desde la etapa infantil se inician en la práctica deportiva, pasando así por diferentes etapas evolutivas y madurativas, hasta llegar al deporte de competición donde la elección deportiva se presenta necesaria. Como se aducía anteriormente, a pesar de que el deporte posea multitud de aspectos positivos y de beneficios incuestionables, desgraciadamente se dan también en el deporte infantil ciertos factores que condicionan el correcto desarrollo del niño respecto de la práctica deportiva. Entre estos factores cabría destacar:

- La presión que se ejerce sobre los niños y los jóvenes con talento, para conseguir una falsa excelencia deportiva, a base de prácticas no deseadas en muchas ocasiones.
- Una orientación educativa-deportiva en los niños, basada sobre todo en las metas, los logros y los objetivos a conseguir, obviándose el proceso y el enriquecimiento que la práctica deportiva conlleva en si misma.
- El control excesivo de padres y entrenadores, lo cual lleva a que el propio niño responda desde una falta de iniciativa personal y una ausencia de toma de decisiones en el juego.
- El posible aumento de la violencia en el contexto competitivo, debido a todos los factores nombrados anteriormente.
- El uso excesivo del factor ‘competición’, el cual puede llegar a convertir el juego en trabajo, y éste a su vez en una abusiva profesionalización, transformando el deporte infantil en un sinsentido.

Además añadir que cuando se obvia el componente de juego, de recreación, de ocio y de diversión que posee el deporte -especialmente en la etapa infantil y en la adolescencia- adquiriendo una mayor importancia el factor de competencia individual, de autoexigencia y de autosuperación de un modo desvirtuado, si la

actividad deportiva no es enfocada y controlada adecuadamente, podría dar lugar a la aparición de la frustración, nacida precisamente de la dificultad por conseguir objetivos difícilmente alcanzables y por la pérdida de motivación y del gusto por entrenar, avocando al incipiente deportista incluso al abandono. Desgraciadamente esta secuencia se produce muy frecuentemente en niños que al cumplir la edad de los diez o doce años, abandonan el que era su deporte favorito debido a la fuerte presión a la que han sido sometidos, interfiriendo este hecho muy negativamente en la relación hijo-padres. Por ello la competición escolar siempre ha de tener un fin educativo y debe estar muy bien gestionada: la competición deportiva no puede tener solamente como objetivo ganar o ser una fábrica de superestrellas. Son los padres con el apoyo de los entrenadores los que tienen la responsabilidad de orientar y guiar a los niños a través de un método correcto de trabajo basado en el aprendizaje, en el establecimiento de objetivos adecuados a la etapa evolutiva correspondiente, en la formación en valores básicos extraídos del propio juego -como pueden ser el compañerismo, el trabajo en equipo, el juego limpio, y otros no menos importantes como la superación, la perseverancia o la disciplina- teniendo como elemento inspirador la importancia de los logros obtenidos a través del esfuerzo y del rendimiento personal durante el proceso, antes que la sobrevalorización del resultado final. Por ello no se debe obviar que:

- El entrenamiento es un medio para la consecución de un fin. Dicho fin siempre debe estar orientado al proceso en sí mismo y no al resultado.
- El entrenamiento debe estar orientado al objetivo del aprendizaje, de la convivencia y del perfeccionamiento de las habilidades físico y deportivas.
- La valoración del esfuerzo es el camino adecuado hacia la búsqueda y consecución de la excelencia personal.
- El correcto desarrollo y funcionamiento a través de los adecuados métodos de enseñanza y de aprendizaje, junto con la labor de los distintos agentes deportivos y educativos, como pueden ser los padres, la familia, los centros escolares, las escuelas deportivas, los clubes y las instituciones deportivas,

favorecerá que el niño presente un adecuado desarrollo al ir viviendo las distintas etapas, fases y contextos deportivos correspondientes a distintas edades y dentro de un ritmo adecuado como prevención a ese posible abandono por frustración o agotamiento, conocido como ‘burnout’.

Como colofón a este punto señalar que el Consejo de la Unión Europea, a través del Ministro de Juventud y Deporte de la República de Bulgaria –Krasen Kraleov– y presidente del Consejo de Educación, Juventud, Cultura y Deporte en reunión celebrada el pasado día 23 de Mayo afirmó que: “Para construir sociedades seguras y cohesionadas, afrontar los cambios sociales y fomentar los valores comunes de la UE, los jóvenes y el deporte desempeñan un papel fundamental. Es nuestro deber capacitar a nuestros jóvenes y crear las condiciones adecuadas para que el deporte desempeñe su función en la sociedad”². En dicha reunión se mantuvo también un debate de orientación, sobre la comercialización del deporte de élite y la sostenibilidad del modelo europeo de deporte. En particular, se analizaron los retos a los que se enfrenta el modelo europeo y se estudió el modo de lograr que el deporte en Europa conserve su carácter y sus sólidos cimientos. Se deriva del espíritu del Consejo, que al deporte se le debe reconocer las múltiples aportaciones a la educación integral del ser humano, para resaltar los valores más positivos derivados de su práctica y proponer la eliminación de los aspectos negativos que últimamente se le vienen asociando, dándole un nuevo enfoque en favor de recuperar la verdadera esencia del juego.

Y retomando esta verdadera esencia del deporte, desde la Psicología evolutiva se impone la idea de que los procesos generales por los que se adquieren los sistemas de valores, siempre son inherentes al desarrollo evolutivo de la persona, proceso que bien entendido debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital y no sólo en unas etapas concretas de éste. Pero es principalmente durante la edad infantil y más concretamente durante la adolescencia, cuando acabará consolidándose ese esquema fundamental de valores, al producirse un hecho importante y fundamentado que es ese paso de una moral heterónoma, en la cual pesa como

² www.consilium.europa.eu/es/meetings/eycs/2018/05/22-23/

modelo de vida a seguir las normas, valores y opiniones representadas por los mayores del entorno propio, como pueden ser los padres, la familia, los educadores y los entrenadores, al paso de una moral autónoma, basada y regida por todos aquellos conceptos, normas y valores aprendidos, pero que ya se hacen propios desde la realidad personal de cada uno.

Es este un punto importante para el deporte –sobre todo de élite– y técnicamente conocido como *juego interior*, basado en un discurso mental interno fundamentado en las creencias propias. Así lo afirmaría el tenista Rafael Nadal (2015): “La mayor batalla que libro cada partido es contra las voces que resuenan dentro de mi cabeza”. Porque silenciar a la mente no es una tarea sencilla, ya que su estado natural es el de mente errante, pues es como afirmara Goleman, D. (2012), el modo cerebral por defecto. Ello significa que la mente siempre está trabajando, su actividad es continua, nunca cesa, centrándose en muchas ocasiones en disquisiciones y preocupaciones que no conducen a ningún lugar, lo cual resta energía, control y empoderamiento sobre las acciones que se están realizando. Pero como contrapartida a esta mente errante, es fundamental su gestión y para ello no se puede tratar a la mente como a una especie de enemigo a combatir, y continua Goleman afirmando que: “Una mente errante no siempre es algo malo porque de ella también proceden la creatividad, la autorreflexión, la innovación e incluso la originalidad” (Goleman, 2013, pág. 57). Es decir bien enfocada, de una mente errante se pueden extraer grandes beneficios.

Numerosos estudios neurocientíficos (Csikszentmihalyi 2012; Gallwey 2012) demuestran que las interferencias que la mente provoca en nuestro estado vital mediante ese ‘discurso interno’, es de tal calado, que ni el peor enemigo se atrevería a hablarnos así, entre otras cosas porque la propia persona no lo permitiría. Estas interferencias suelen aparecer cuando se está en plena actividad deportiva y se producen desde el cuestionamiento interno de lo que en ese momento se está realizando, creando inseguridad y confusión, paso previo a la distorsión cognitiva y avocando al posible fracaso. Así que cuando nos detenemos a pensar ‘técnicamente’ qué y cómo estamos ejecutando dicha acción, se pierde la focalización –*focus*– por lo que el rendimiento se reduce considerablemente al estar más pendiente la persona del cómo, que de hacer posible que las cosas

sucedan realmente. Esta focalización es lo que se conoce como ‘presencia’, la cual responde a un estado de concentración relajada, donde la mente se pone a nuestro servicio, sin resistencia, convirtiéndose así en nuestro mejor aliado porque silencia ese diálogo interno, que en la mayoría de las ocasiones se presenta como demoledor para el desarrollo de la propia capacidad y de la actividad que se está realizando:

“A saber que hay tal unión entre nuestra alma y nuestro cuerpo que cuando hemos unido una vez alguna acción corporal con algún pensamiento, la una no se nos presenta después sin que el otro se presente también”. (Dante, 1997, pág. 202-203)

A nadie se le puede forzar u obligar a estar presente con este forma de focalización, ya que realmente consiste en un proceso de entrenamiento, de trabajo continuado, en el que la ‘concentración relajada’ –así es conocida– se producirá casi de forma natural, sin esfuerzo, en donde la mente se alimentará sólo del ahora: *right now!* Por tanto, los hechos no se fuerzan sino que ocurren, sin tensión ni control, convirtiéndose en un lugar donde hay permiso para dejar que fluya la actividad, conectando con lo mejor de uno mismo, con la mejor versión, donde se encuentra la esencia, lo que realmente se es.

El estado contrario, es decir *estar fuera de foco*, es una ‘enfermedad terrible’ de la cual apenas si la persona es consciente, pero que desgraciadamente es sufrida por una gran mayoría llegándose a considerar como un estado normal. Si este estado o situación es perjudicial para cualquier persona, resulta letal para un deportista.

En el caso de los deportistas de élite la ‘presencia’ se convierte en una formación práctica, en un modo de vivir, muy necesario para el desarrollo de su “juego interior”. Ese estar presente, es exactamente lo que líneas atrás proponía Dante, la unión del pensar con el sentir que da lugar precisamente al foco: sólo sentir y no pensar. Toski (2012) uno de los grandes jugadores de golf e instructores de la PGA (Asociación de Golfistas Profesionales de América), enseñaba que lo más importante del golf era sentirlo, porque el reto fundamental en el deportista es reconocer, que dentro de él se produce ‘una interferencia’ y que ganar ese juego

interior, en ocasiones, puede ser más importante que ganarle al propio campo de golf. Y es que el juego interior responde a una sencilla ecuación que Gallwey (2012) propone:

$$R(\text{rendimiento}) = \text{potencial (yo2)} - \text{interferencia (yo1)}$$

Siempre va a existir ese diálogo interno donde el 'yo1' va a intentar convencer al 'yo2', por tanto se trata de que haya las menores interferencias posibles, sin lucha pero si con consciencia de la situación. Para ello no existen trucos o consejos específicos, sólo trabajo como en la mayoría de las cosas importantes de la vida, trabajo enfocado en tres habilidades internas:

1. La conciencia
2. La elección
3. La confianza

Y es en este punto, focalización-presencia-sentir, donde se hace inexorablemente necesario presentar a que lugar nos lleva dicha secuencia: al estado de fluir *-flow-* estado en el que ocurren grandes cosas, precisamente por la propia desconexión mental y abandono que se produce cuando existe esa concentración por algo que nos gusta y apasiona. Es el momento en que se es consciente de que el 'tiempo pasó volando' y es precisamente por eso, porque se pierde la sensación del tiempo, al elevarnos de nosotros mismos y de los que nos rodea. Es lo más parecido al 'estado de felicidad' que así lo definen los expertos, siendo un estado muy propenso y normal en la edad infantil.

El concepto de 'fluir' se debe a Csikszentmihalyi (2012) y su autor lo describe como un estado mental de concentración que anula la percepción del paso del tiempo y permite dar lo mejor de nosotros mismos, independientemente de que esos compromisos que se hayan adquirido sean placenteros o no. Este planteamiento queda mostrado en diversos estudios (Rathunde y Whalen, 1997) que se realizaron para el desarrollo de talentos en niños y jóvenes, en los que aparecieron conductas características del estado de *flow* descrito, como la diversión, la pasión, el compromiso, la entrega, la responsabilidad. Todo unido les hace sentir una gran motivación por lo que están ejecutando, de tal modo y hasta el punto de no querer

abandonar dicha tarea. Por tanto fluir es divertirse, apasionarse, vibrar con lo que se está haciendo, absorbiendo su ejecución la máxima capacidad de atención posible.

La satisfacción no llega sola, sino que es el resultado de mucho trabajo y de la superación de muchos obstáculos. Serán entonces aquellas actividades que exigen el esfuerzo y la concentración máxima, las que colaborarán en alcanzar una plenitud de vida. Las actividades y experiencias que hacen fluir la mente permiten que la persona crezca, madure y se ejercite en la perfección. Una vez que se ha conocido y probado este modo de vivir, se deseará siempre vivir desde este conocimiento. Ya no es posible contentarse viviendo bajo mínimos, como si se tratara de un avión cuya conducción se realiza en 'piloto automático', sin atención ni presencia.

La salud, como comentábamos al principio de este trabajo, incluye el bienestar físico, mental y social de la persona. El deporte por tanto está incluido en esta premisa, pues también ofrece a través del desarrollo de habilidades físicas y mentales, la consecución de una vida lograda. Es posible que los deportistas de élite estén constituidos como una 'especie especial' dentro de su humanidad, pero lo que también es cierto es que cualquier persona que se lo proponga puede desarrollar sus potencialidades, a través del ejercicio físico, que en muchos de los casos ni tan siquiera hubiera sido consciente de ser poseedor de ellas.

VI. Espiritualidad en el deporte. Analogía vida cristiana y deporte.

La espiritualidad del deporte reside desde su inicio en la conexión de éste con el hecho religioso, y es importante aclarar que este sentido espiritual está referido fundamentalmente al deporte como un juego. Cabe recordar como ejemplos destacados, el juego de pelota en la cultura mesoamericana (1400 a. C.), práctica cargada de un gran contenido simbólico que se ejercitaba tanto en la vida cotidiana como en las celebraciones religiosas, siendo en éstas donde el ganador del juego se

convertía en víctima sacrificial, como una ofrenda especial a los dioses al ser elegido por ser el mejor de entre los mejores; o los primeros Juegos Olímpicos celebrados en Grecia (776 a. C.) donde el deportista a través de la práctica deportiva competitiva, en honor a Zeus o Apolo, transcendía a lo divino. Por tanto en sus inicios, el deporte guardaba el principal propósito de promover junto con el culto por el cuerpo, a través de su embellecimiento y de la fortaleza física, la experiencia y acercamiento al más allá, a la trascendencia, con el ofrecimiento del esfuerzo realizado en honor a la divinidad.

Hoy el deporte se presenta como una realidad en la que niños, jóvenes y todos aquellos que en general lo practican, aprenden y disfrutan dando lo mejor de sí mismos, constituyéndose como un contexto perfecto en el que el hombre puede expresar y vivir auténticamente sus talentos y dones, siendo la familia el ámbito adecuado para su desarrollo y lugar de encuentro a través del amor de comunión.

Pero la práctica deportiva muestra por otro lado de una forma continuada la tensión existente entre la fortaleza y la debilidad humana, facetas ambas presentes en la persona y que le lleva a experimentar sus propias limitaciones y finitud, ya que el éxito no está siempre garantizado. Por ello el deporte en la actualidad, es una de las actividades que muestra más claramente la unidad de cuerpo y espíritu, unidad que debe estar en equilibrio sin descuidar por un lado el cuerpo, ni abandonar el sentido trascendente a que el materialismo puede conducir fácilmente. Todas las dimensiones humanas deben tenerse en cuenta para comprender al ser humano, y desde esta visión antropológica integral, el deporte debe entenderse como un lugar idóneo donde la persona experimente la verdad y la búsqueda del sentido último de su vida. Así que la actividad deportiva unida a las experiencias que conlleva, debería ser entendida y aprovechada también como una señal de trascendencia.

Este vínculo trascendente, impensable en determinadas épocas y obviado en otras, cobra hoy un interés importantísimo dentro de los círculos académicos y, por supuesto, en todas aquellas facetas que atañen directamente a la práctica deportiva. Por ello, el deporte está considerado en la actualidad como un espacio heterogéneo, suficientemente amplio e interesante, y de este modo susceptible de

estudio e investigación, donde lo físico se presenta solamente como una parte dentro del todo, pues los aspectos cognitivos y los aspectos espirituales, también forman parte de la experiencia personal deportiva desde una perspectiva integral. Así el deporte se presenta como un medio excepcional para entrenar no sólo habilidades físicas, sino también diferentes competencias y habilidades humanas, desde valores personales, valores de equipo y valores sociales encuadrados todos ellos dentro de la ética general, y en ocasiones dando respuesta desde un sentido moral. Desde esta poderosa influencia, la práctica del deporte puede moldear determinados rasgos de la personalidad, incluso aquellos con una base fisiológica preestablecida y sobre una educación familiar preexistente. En ocasiones no llega a ser un cambio brusco el que produce el deporte en la personalidad del deportista, más bien es un proceso gradual, pero si acentúa aquellos aspectos y valores que son propios de la persona o que van apareciendo y desarrollándose con el comienzo de la práctica deportiva. Existe una íntima relación entre la concentración, la perseverancia, la felicidad, la sociabilidad y la espiritualidad que la práctica deportiva genera, dando lugar esta relación a un cambio sustancial profundo, incluso en la forma de ser personal íntima de quien lo practica. Es decir, además de la condición física, desde este punto lo que distingue verdaderamente a un deportista de élite de un deportista entre tantos otros, serían sus cualidades mentales y espirituales, puesto que ambos aspectos de hecho se retroalimentan enriqueciendo a la persona. De aquí que, cuando confluyen mente y espíritu, el deportista de élite se presenta como ejemplo de vida para generaciones enteras, trascendiendo su actividad el ámbito estrictamente deportivo. Es la peculiaridad que presenta la mente del deportista que para lograr ese extra, ese plus, cada elemento que lo configura, se ha trabajado y analizado desde la parte física, desde la mente, desde el lenguaje, desde las maneras internas y por supuesto desde el espíritu:

“Yo considero que por una parte el carácter es importante, pero pienso que por otro lado los grandes deportistas que quedan grabados en la historia, poseen un don especial que sólo nuestro ser supremo sabe a quien se lo da y el por qué aquellos que aprenden a desarrollarlo

correctamente nunca serán olvidados”. (Shanti Granada, 2018: p. 3.

Anexo entrevistas)

Son los desafíos psicológicos, físicos y espirituales, que el deportista profesional experimenta como parte de su proceso, desafíos extrapolables también a los deportistas de un menor nivel físico o incluso a aficionados, los cuales se preparan también para estas exigencias de lucha y para ser mejores en aquello que aman. Estos ‘encuentros’ con el sacrificio definitivamente ayudan a los atletas a formar su carácter de un modo particular.

Actualmente al hablar de ‘espiritualidad en el deporte’ se hace referencia al sentido espiritual y/o religioso que éste posee en cuanto parte integrante del ser humano. Este sentido espiritual, concibe el deporte como un medio formativo, que busca una mirada al interior de la persona, más allá de hacer posible únicamente una vida saludable. El deporte, siempre bien orientado, puede conducir con su práctica a convertirse en un espacio donde concurren además del hecho físico, el desarrollo y el afianzamiento de la faceta intelectual de la persona, mejorando sus procesos, así como el nacimiento y adquisición de valores y de una nueva forma de vida interior, constituyéndose por tanto la práctica deportiva como una actividad integral para el ser humano, pues la verdadera esencia de la persona es posible, sólo, cuando el cuerpo, la mente y el espíritu se desarrollan en armonía. El deporte lleva implícito el sentido de ‘vida’, y su movimiento sólo lo puede producir la energía física y la energía mental, las cuales constituyen el motor de las acciones; su práctica, supone una clara expresión de divertimento, de alegría, de libertad, y de esperanza por alcanzar ese objetivo mayor, esa marca que hace posible la superación y el crecimiento personal. El deportista elige practicar deporte, fundamentalmente y en primer lugar, porque le gusta, porque desde su interioridad le satisface todo lo que su práctica conlleva, siendo esta satisfacción no meramente algo físico o externo, sino que a través de la actividad se produce una verdadera liberación personal e incluso social, hasta llegar a experimentar una libertad verdadera sin precedentes, donde la fe y la esperanza hacen que los acontecimientos sean posibles. Ello *a priori* puede presentar un dilema: quizás el deportista desarrolle su espiritualidad, bien por el hecho de ser persona, como

parte inherente a la propia esencia humana, o bien sea el deporte el que eleve la vida por los valores que a través de éste se desarrollan. Esta es la cuestión clave. Desde este punto surgen diferentes teorías al respecto, pero con independencia de sus planteamientos hay estudios –como “El valor del deporte en la educación integral del ser humano” (Gutierrez, 2004)– que reconocen que el deporte despierta y desarrolla una serie de valores en la persona, que pueden ir desde la alegría y el gozo por el objetivo logrado, los cuales fomentan la autoestima y la valoración de uno mismo y de su entorno. Precisamente son este tipo de personas –debido a una interioridad trabajada– las que poseen una buena imagen de sí mismas, además de tener una buena imagen de las personas que les rodean y con una percepción del mundo como un entorno agradable, lleno de oportunidades, siendo posible desde este lugar el desarrollo indudablemente de muchas más posibilidades de éxito para la persona. Definitivamente es la actitud mental la que contribuye en el desarrollo de la personalidad, ejerciendo una gran influencia en la manera en la que se actúa y se piensa, conduciendo todo ello a una vida lograda.

Como hemos visto, distintos profesionales y de distintas áreas aportan luz sobre un tema tan apasionante como es la estrecha relación existente entre deporte y personalidad, siendo el primero un agente de cambio determinante en lo que se refiere a la forma de ser. Entonces ¿puede el deporte influir en el carácter y en el espíritu de la persona que lo practica? ¿Qué distingue a un deportista más, entre tantos, de esa leyenda que permanece viva a través de los años? ¿Puede la espiritualidad, entendida como conexión con un ser superior, incidir en el éxito de un deportista? Son preguntas que abren un campo lleno de investigaciones y estudios –como los llevado a cabo por Weinberg (2010) sobre Psicología del deporte y ejercicio físico– en los que se intenta llegar a conclusiones para ofrecer respuestas y consideraciones de fundamento que den luz al respecto. Existe por otro lado también abundante literatura académica como la propuesta por Nesti (2011) en *Theology, Ethics and Transcendence in Sports*, sobre la conexión entre deporte y espiritualidad, donde los propios deportistas, con convicciones religiosas o sin ellas, muestran a través de sus experiencias lo que ellos mismos han descrito como momentos y experiencias ‘espirituales’, por las que han vivido circunstancias

específicas de un modo muy diferente al acostumbrado.

El deporte en la actualidad ha evolucionado de tal modo que cada elemento que lo integra se analiza de forma detallada para extraer su máximo beneficio, desde la faceta física, la faceta mental y por supuesto la que ahora se presenta, la faceta espiritual. A ello han contribuido, desde la Psicología, la Sociología o la Psiquiatría autores como Csíkszentmihályi (2012) o Nesti (2011), del que sería interesante destacar su conclusión acerca de que las experiencias espirituales en el deporte, tienen mucho en común con los sentimientos de amor intenso. Pensemos por un momento en el aficionado que entrena para preparar un triatlón, o para un partido benéfico de fútbol o para mejorar su golf trabajando el *swing*; constituyen grandes esfuerzos a diferentes niveles, que sólo estos pequeños sacrificios tienen sentido si se realizan por amor a algo, en este caso por amor al deporte, sin conciencia en ocasiones del salto personal cualitativo que se puede producir en sus vidas.

En este momento sería oportuna una reflexión, desde el ejemplo de un gran deportista, como lo es Rafael Nadal ¿qué es lo que atrae de su persona que gusta a todo tipo de público? Hay una sencilla razón que da respuesta a esta cuestión, y es que su actuación siempre es correcta, dentro y fuera de la cancha. Por eso es un jugador respetado y admirado, tanto por el público en general como por sus seguidores e incluso por sus adversarios, ante los que siempre derrocha elegancia y sensatez; en cierta ocasión comentó que a la cancha siempre sale a aprender, incluso de su oponente. Pertenece a ese grupo de personas extraordinarias, que elevan la actividad deportiva a un nivel superior de excelencia, sin perder el foco, mediante su carácter, su comportamiento y sus valores. Se convierte por tanto, en un ejemplo dentro y fuera de la cancha, por todo aquello que interiormente lo adorna y que está más allá del deporte, llegando incluso al virtuosismo, en muchas ocasiones a través de episodios y circunstancias muy dolorosas en su carrera deportiva, lo cual ha hecho posible el logro de una vida plena a través de su perseverancia, fortaleza, disciplina, superación y todo ello unido a una gran dosis de sensatez y humildad. Es cierto que los deportes individuales como el tenis, el golf o la natación, desarrollan personalidades con un alto grado de concentración

mental, muy disciplinadas y muy perseverantes, ya que su éxito es directamente proporcional a su dedicación y a su esfuerzo, pues no dependen del rendimiento del resto de compañeros de su equipo. De ahí la facilidad que poseen para la focalización y la concentración, actitudes y valores que fácilmente los hacen efectivos en su vida diaria. Obviamente ello no quiere decir, que estas facultades sean exclusivas de los deportistas individuales, pues los deportes colectivos, también fomentan la estructuración mental acorde para el éxito profesional. Por ello existen muchos deportistas que una vez finalizada su carrera con éxito, han pasado a desarrollar actividades de diversa índole dentro de diferentes profesiones, como son el periodismo, la política o el mundo empresarial, puesto que su bagaje personal ha sido definitivo para alcanzar el éxito también fuera de la actividad deportiva.

Por tanto, la lógica del deporte es también la lógica de la vida: sin sacrificio no se obtienen resultados importantes, ni satisfacciones verdaderas. La práctica deportiva, favorece el desarrollo de determinadas cualidades y valores en cada persona, impulsando al hombre a dar lo mejor de sí mismo. Si no fuera de este modo, el deporte quedaría vacío de su contenido espiritual, obviándose entonces la fuerza e inspiración de todo aquello que lleva a la perseverancia, al sacrificio y al crecimiento personal. Por ello, el deporte desde este punto, se convierte en una verdadera escuela de desarrollo humano y espiritual, a través del trabajo diario de la voluntad de la persona. Aquí radica la trascendente conexión de espiritualidad con religiosidad, pues el deporte se torna así como un medio para el encuentro con Dios, a través de todos esos valores que mediante el hábito llegan a convertirse en virtud. Pero será partir del siglo XIX cuando comienza a reconocerse el deporte, por las dimensiones que como fenómeno social alcanza, como un contexto donde la fe tiene también cabida. Es el momento en el que la Teología, como conciencia que el ser humano tiene de sí mismo en conexión con Dios, se suma al interés que presentan diferentes disciplinas –denominadas ciencias aplicadas al deporte– como son la Filosofía, la Psicología o la Sociología, por profundizar en el fenómeno deportivo. En el caso de la teología, específicamente esta disciplina será conocida como Teología del deporte que será la que muestre la conciencia existente en la

relación que el hombre establece consigo mismo, con Dios y con el deporte, asumiendo además el reto de analizar críticamente el fenómeno deportivo y proponer estrategias para su mejora desde la humanización del deportista. Por tanto, y desde este punto, se convierte en un reto para la Teología recuperar y exponer el sentido espiritual del deporte, proyectándolo primero en el deportista, para hacerlo extensivo también al ámbito deportivo y a la sociedad. Desde la fe, el deportista puede recuperar su dignidad de ser humano, abandonar el pensamiento de ser un ídolo o un dios, desechando también la idea del utilitarismo deportivo que encierra la consideración del deportista como una máquina que se programa para producir resultados físicos y económicos:

“Conozco atletas que en sus muy respetables ideas, consideran que todo se lo deben al ser supremo de sus respectivas creencias, conozco otros que invocan al suyo antes de iniciar un torneo o una competencia buscando su guía y protección. En mi caso particular, me inclino más por agradecer a ese ser supremo que me ha permitido y favorecido con estar aquí y tener las posibilidades y facultades de practicar y disfrutar lo que me gusta”.

(Daniel Aboumrad, 2018: p. 4. Anexo entrevistas)

La relación entre fe y deporte, dentro del contexto religioso, está presente desde tiempo atrás. Así por ejemplo, en las Sagradas Escrituras se encuentran hermosos escritos, incluso en el Antiguo Testamento, donde el deporte se expone como un factor importante de vida. Pero merece especial mención San Pablo, por el interés que en sus Cartas muestra para que el hombre no viva su vida desde metas vanas, fútiles, por ello insiste en la vida eterna como si de una competición deportiva se tratara, en la que la meta a conseguir es una meta distinta de las demás, pues es liberadora de las ataduras que ahogan al hombre. Realmente las enseñanzas paulinas, presentan una comparativa de la vida de la fe con el deporte, enfocando la salvación cristiana con la victoria de los atletas en la antigüedad, apoyándose en el contexto de los juegos griegos y de los espectáculos romanos del siglo I d.C.: “He peleado el noble combate, he alcanzado la meta, he guardado la fe” (2 Tim 4, 7). San Pablo propone la similitud que presenta la vida cristiana con el deporte, a través de todas las virtudes que acercan al hombre a Dios, haciendo que cuerpo y

espíritu se desarrollen a la par, de forma armoniosa, convirtiéndose así el deportista, en un verdadero atleta de Cristo, cuya meta final sería alcanzar la santidad. A través del símil deportivo, San Pablo presenta la vida eterna como el premio verdadero, pero para conseguirlo es necesario el esfuerzo continuado:

“¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos sin duda corren, pero sólo uno recibe el premio? Corred de tal modo que lo alcancéis. Los que compiten se privan de todo; y ellos para alcanzar una corona corruptible; nosotros, en cambio, una incorruptible. Así pues, yo corro, no como a la ventura, lucho no como quien golpea al aire, sino que castigo mi cuerpo y lo someto a servidumbre, no sea que, después de haber predicado a otros, quede yo descalificado”. (1Cor 9,24-27)

Posteriormente en la época medieval, será cuando los laicos católicos comiencen a organizar juegos y deportes durante las fiestas y especialmente los domingos, día del Señor para los cristianos. Estos juegos encontraron su apoyo teológico en los escritos de Santo Tomás de Aquino, sobre la base de que puede existir ‘una virtud en el juego’ porque la virtud tiene que ver con la moderación. Así para Santo Tomás, una persona virtuosa no debería estar trabajando todo el tiempo, sino que también necesita tiempo para el juego y el ocio. Serán los humanistas del Renacimiento y los primeros jesuitas, los que pondrían en práctica este concepto de virtud de Santo Tomás al plantear que los alumnos necesitaban tiempo para jugar y *recrearse* durante el transcurso de la jornada escolar.

En la actualidad esta comparativa, conduce a la comprensión unitaria de la persona humana –cuerpo y espíritu– y así lo muestra la actitud cristiana frente al deporte. Esta visión unificada del ser humano constituye el fundamento en el que se apoya la Iglesia para resaltar en sus enseñanzas la dimensión espiritual en la práctica deportiva. Juan Pablo II (2000) se dirigía a los participantes del Discurso en el Congreso Internacional sobre el deporte:

“La actividad deportiva, además de destacar las ricas posibilidades físicas del hombre, también pone de relieve sus capacidades intelectuales y espirituales. No es mera potencia física y eficiencia muscular; también

tiene un alma y debe mostrar su rostro integral”. (Juan Pablo II, 2000: punto 2)

La Iglesia posee una rica y profunda experiencia de humanidad, y por ello su deseo es compartirla y ponerla al servicio del mundo del deporte, para que éste sea cada vez más auténtico y más humano. Por ello la Iglesia ha estado en constante diálogo con el mundo del deporte desde su nacimiento, a través de su Magisterio y bajo el amparo de diferentes pontificados, mostrando siempre la gran conexión existente entre la vida deportiva y la religiosidad. Así el Magisterio de la Iglesia Católica se refiere continuamente a la necesidad de promover ‘un deporte para la persona’ que sea capaz de dar un significado a su vida y sea posible un desarrollo pleno en lo moral, social, ético, espiritual y religioso. Todo ello se realiza desde una variada y extensa presencia pastoral inspirada por el interés de la Iglesia en la persona humana. En este sentido recordar que en 1904, el papa Pío X organizó un evento de gimnasia juvenil en el Vaticano y cuenta la historia de su época, el asombro y expectación con el que fue acogido dicho evento por la curia. De este modo, el Papa ante la pregunta –¿Dónde vamos a terminar?– de un sacerdote un tanto desconcertado por dicho evento, le respondió: “¡Querido mío, en el Paraíso!” (Stelinato, Dieguez y Bortolato, 2015: pág. 4-5).

Destacar también a Pío XII y Juan XXIII, quienes conciben el deporte como una realidad de la perfección cristiana, y como el escenario perfecto para dar testimonio de vida, dejando a un lado la instrumentalización y comercialización del deportista y del deporte. Para Pablo VI, el deporte es una escuela de aprendizaje de las virtudes teologales y cardinales, tan necesarias para el combate diario y espiritual. Estos Papas se caracterizan porque abrieron el diálogo entre la Iglesia y el mundo del deporte, dando a conocer los aspectos comunes entre deporte y vida cristiana. Por último, señalar como eventos significativos relacionados con el deporte y organizados por la Iglesia, la realización de Seminarios Internacionales sobre la Teología del Deporte como “*El deporte: Un desafío educativo y pastoral*” (2007), los pronunciamientos sobre el deporte en eventos eclesiales como fueron el Concilio Vaticano II, con la Constitución Pastoral “*Gaudium et Spes*” (1965) y la V Conferencia General del Episcopado

Latinoamericano y del Caribe (2007).

En el siglo XXI, la Iglesia también expresó su interés por el fenómeno deportivo. Fue San Juan Pablo II, sin lugar a dudas, el Papa que llevó al más alto nivel jerárquico, el compromiso y el diálogo con el deporte dentro de la Iglesia Católica. En el año 2000 con motivo del Jubileo de los deportistas, predicó frente a 80,000 jóvenes atletas en el Estadio Olímpico de Roma:

“Las potencialidades educativas y espirituales del deporte deben llevar a que los creyentes y los hombres de buena voluntad se unan y contribuyan a superar cualquier desviación que pudiera producirse en él, considerándola un fenómeno contrario a desarrollo pleno de la persona y a su alegría de vivir. Hay que proteger con esmero el cuerpo humano de cualquier atentado contra su integridad y de toda forma de explotación e idolatría”. (Juan Pablo II, 2000: punto 3)

Recordar dentro de su pontificado además del Jubileo del año 2000, la creación en el año 2004 de Instituciones en el Vaticano como la Sección Iglesia y deporte y la Fundación Juan Pablo II para el deporte, que desde estas fechas continuó estudiando y promoviendo una visión cristiana del deporte, partiendo de su importancia para construir una sociedad más humana, pacífica y justa. Para Juan Pablo II, la Iglesia valora al deporte y así lo expresó en el Discurso al Consejo del Comité Olímpico Nacional Italiano (1979):

“La Iglesia se ha interesado siempre por el problema del deporte, porque se preocupa de todo cuanto contribuye constructivamente al desarrollo armónico e integral del hombre, alma y cuerpo. En consecuencia, alienta cuanto tiende a adiestrar, desarrollar y fortificar el cuerpo humano con objeto de que éste se preste mejor a alcanzar la madurez personal”. (Juan Pablo II, 1979: s.p.)

En definitiva, el deporte es una ocasión inmejorable para dar gracias a Dios pues ejercitando el cuerpo, la inteligencia y la voluntad, también se puede dar gloria al Padre, reconociendo que los dones que poseemos de Él provienen. Así lo han

manifestado numerosos deportistas, y entre ellos destacar al admirado y querido ex jugador brasileño de fútbol Edson Arantes do Nascimento³ (Pelé), mostrando al mundo su espiritualidad y su fe a través del testimonio personal, llegando a afirmar lo agradecido que siempre estuvo con Dios por haberle dado el don de jugar al fútbol, abriéndole las puertas del mundo; por ello se comprometió a que seguiría trabajando por el fútbol, para sacar a los niños y jóvenes de la droga.

Por último, mencionar por su gran importancia y reciente aparición (1 de Junio de 2018), el *Documento sobre la perspectiva cristiana del deporte y la persona humana del Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida* titulado “Dar lo mejor de uno mismo”. El documento quiere ser una carta de presentación de los puntos de vista de la Santa Sede y de la Iglesia Católica en lo referente al deporte. En la forma como se ha escrito la historia del deporte se ha llegado a pensar que la Iglesia Católica ha tenido un punto de vista negativo sobre el deporte y su impacto en el hombre, especialmente durante la Edad Media y durante los periodos más tempranos de la Edad Moderna, debido a las posturas negativas respecto del valor del cuerpo. Esta tendencia negativa, sin embargo, se basa en una mala interpretación de la postura católica hacia el cuerpo durante estos periodos, y olvida la influencia positiva de las tradiciones educativas, teológicas, espirituales y católicas, referentes al deporte como un aspecto más de la cultura. La Iglesia Católica dirige este documento a toda las personas de buena voluntad y a todos los fieles católicos –empezando por los obispos y sacerdotes–, pero va dirigido especialmente a los laicos, por estar más en contacto con el deporte como una realidad inserta en sus vidas. En particular, la Iglesia está interesada en dialogar con todas las personas y las organizaciones que desarrollan programas para defender aquellos valores humanos que son inherentes a la práctica del deporte. El objetivo del documento es que tenga trascendencia para todos aquellos que aman y valoran el deporte, ya sean jugadores, profesores, entrenadores, padres y a todos aquellos para los que el deporte es tanto un trabajo como una vocación.

³ <http://es.catholic.net/op/articulos/47976/cat/1030/dios-me-ha-dado-el-don-de-jugar-el-futbol.html>

El Documento presenta no un deporte cristiano o un deporte para cristianos, sino *una visión cristiana del deporte*. Por lo tanto, la Iglesia quiere elevar su voz al servicio del deporte, sintiéndose corresponsable dentro de este ámbito y de la salvaguardia de las situaciones que lo amenazan todos los días, en particular del engaño, de las manipulaciones y del abuso comercial. Además, la Iglesia desea estar al servicio de todos los que trabajan en el deporte, ya sea en puestos remunerados o como la gran mayoría de los que participan en actividades deportivas, como voluntarios, funcionarios, entrenadores, profesores, dirigentes, padres y por supuesto los propios atletas. Como colofón final de este apartado citar el punto 61 de la Constitución pastoral *Gaudium et Spes*:

“Y para consolidar la salud del espíritu y del cuerpo.....con ejercicios y manifestaciones deportivas, que ayudan a conservar el equilibrio espiritual, incluso en la comunidad, y a establecer relaciones fraternas entre los hombres de todas las clases, naciones y razas”. (Pablo VI, 1965: punto 61)

VII. Conclusiones

El deporte, que halla sus orígenes en culturas ancestrales, actualmente se presenta como resultado y catalizador de la modernidad, expresado así desde diferentes disciplinas y a través de estudios e investigaciones diversas. Como parte fundamental de dichos estudios, resaltar el valor educativo y formativo que el deporte posee para la persona que lo practica, siendo sus beneficios no sólo extensivos en el plano fisiológico, sino que más allá del propio bienestar físico, su aporte alcanzaría también el plano psicológico, social y espiritual de la persona. Partiendo de la práctica deportiva y teniendo como objetivo el establecimiento de estilos de vida saludables y activos, constituye un gran logro que dicha actividad tenga la capacidad de mantenerse en la edad adulta, hecho que se vería facilitado si existe una rutina deportiva desde edades tempranas, comenzando su desarrollo en la edad infantil y la adolescencia, fundamentalmente dentro del ámbito deportivo escolar y extraescolar. Constatar la relación significativa existente entre deportista-

padres-familia, lo cual unido al fomento de la actividad deportiva familiar, posibilita una mejora de las relaciones entre sus miembros, conformándose el deporte como un elemento unificador y de punto de encuentro también dentro del matrimonio y de la familia.

En conexión con este punto, destacar la idea y el convencimiento general existente y avalado por investigaciones muy fundamentadas, sobre el gran valor del deporte como poderosa herramienta facilitadora del proceso educativo, sobre todo en la edad escolar; de ahí la importancia que el deporte cobra más allá de la mera clase de Educación Física obligatoria, dentro del currículo escolar del docente. Esta idea de la continuidad y la mejora de los procesos de aprendizaje, se hace extensiva a todos las etapas vitales, pues la vida en sí misma debe ser una mejora continua de la persona.

Es conveniente señalar de acorde a lo expuesto, que pese a todas las investigaciones y estudios que señalan los grandes beneficios del deporte para la persona y la sociedad –sumado este hecho a que en la mayoría de las legislaciones del mundo se encuentra el deporte reconocido como un derecho de la persona– sin embargo, resulta contradictorio como cada día es menor el espacio que se le concede dentro del currículo escolar del niño y/o del adolescente. Por ello, a través de los gobiernos y los diferentes estamentos competentes, se deben promocionar otros contextos, además del escolar, para que el beneficio del deporte sea posible a lo largo de toda la vida. Destacar en este punto el impulso y la importancia de los programas enmarcados dentro del título “deporte para todos”, que en su momento fueron presentados en el presente trabajo.

En cuanto a la influencia del deporte para que se convierta en un medio catalizador real de crecimiento para la persona, éste se debe desarrollar bajo unas determinadas condiciones, pudiendo colaborar y favorecer de este modo en la educación integral del deportista. Para que el deporte permita a los que lo practican el crecimiento y desarrollo personal, es necesario que su enfoque sea el correcto para que se promuevan dentro de la práctica deportiva, los valores y las virtudes, contemplando como objetivo final la máxima de la consecución y

permanencia final de hábitos. Parte muy importante de este proceso de crecimiento lo constituye un entorno apropiado para el deportista en el que sea posible el desarrollo y afianzamiento de dichos valores. Desde este punto resaltar la importancia que cobra en dicho proceso el acompañamiento de los padres, de la familia –una familia estructurada supone un valor añadido para el deportista– de los técnicos, de los entrenadores, de los profesores y de todos aquellos agentes que conforman el colectivo y el entorno de influencia más cercano del deportista. En este punto radica la importancia de nuevos planteamientos que giran alrededor de la práctica deportiva, los cuales poseen la capacidad de medir y velar por los efectos, a veces no tan deseables –pensemos en el deporte competitivo cuando es manifestación clara del deporte espectáculo– desde los diferentes enfoques en que el deporte sea trabajado.

Finalmente, destacar la importancia de la espiritualidad que la práctica deportiva desarrolla, como parte integrante de la persona. El hombre es cuerpo y espíritu en conexión, no existe dualidad posible, por lo que la actividad deportiva adecuadamente enfocada, a través de los valores que su práctica fomenta, constituye un contexto más que adecuado para la formación humana del deportista:

“Este punto es por demás interesante, pocos hablan de ello, pero en realidad es manifiesto que son personas que saben que el agradecimiento ha sido parte fundamental de su éxito y de su felicidad personal. Y agradecen constantemente a quién es su refugio espiritual. Es sumamente común que estos deportistas profesen una fe profunda en alguna religión, siempre encomiendan su esfuerzo y resultado”. (Inés Sainz, 2018: p.4. Anexo entrevistas)

Desde este punto, el aspecto religioso del mismo, se presenta en ocasiones de un modo automático, por sinergia y necesidad humana, pues en la creación del hombre está impresa la huella de Dios para ser “*citius, altius, fortius*”, convirtiéndose la vida del cristiano en una apasionante carrera de fondo y no de velocidad. Del deporte se pueden extraer muchas lecciones constructivas y

aplicables a la vida del hombre, y de la interpretación de cada persona que lo practica, dependerá que su práctica se convierta en una actividad trascendente –alimentando, desarrollando y haciendo crecer la vida personal– o por el contrario quede convertida en una actividad frívola y sin sentido.

En nuestros días, el deporte está experimentando profundos cambios y presiones para que esta nueva realidad que la práctica deportiva presenta, sea posible. La esperanza de todos los que de alguna manera estamos implicados en esta realidad, es que los expertos, investigadores y diferentes estamentos sociales y políticos, gestionen este cambio intentando comprender y mantener firmes los principios manifiestos y deseados en el propio origen del deporte: la educación y la promoción humana.

La vida es deporte.

VIII. Bibliografía

- ÅBERG, M.; PEDERSEN, N.; TOREN K.; SVARTENGREN, M.; BACKSTRAND, B.; JOHNSON T.; COOPER-KUHN, C.; ABERG, D.; NILSSON, N. and KUHN G. (2009). *Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood*. PNAS, 106 (49) 20906-20911. <https://doi.org/10.1073/pnas.0905307106>
- ARNOLD, P. J. (1998). *Educación Física, movimiento y currículum*. Morata. Madrid.
- BETANCOR, M.A. (2002). *Violencia, deporte y educación*. Revista Padres y Maestros. No. 266: pág. 27-31.
- CAGIGAL, J.M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Prensa Española y Magisterio Español. Madrid.
- CAGIGAL, J.M. (1981). *Deporte: espectáculo y acción*. Colección Salvat Temas clave, n. 32. Salvat editores. Barcelona.
- CAILLOIS, R. (1994). *Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo*. Fondo de Cultura Económica. México.
- CAMPOS, J. y CARRATALA, V. (2004). *¿Es educativo el deporte para*

jóvenes en edad escolar? Las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el marco de la Convergencia Europea. Universitat de València.

- CONTRERAS, O.R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Síntesis. Madrid.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2012) *Fluir, flow*. Kairos. Barcelona.
- COROMINAS, J. (1956). *Diccionario crítico etimológico de la lengua castellana III*. Gredos. Madrid.
- COROMINAS, J. (1983). *Breve Diccionario etimológico de la lengua castellana (3a ed.)*. Ed. Gredos. Madrid.
- CRUZ, J. (2003). *El valor de l'esport en el procés de socialització dels joves*. El valor del deporte en el proceso de socialización de los jóvenes. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/11848>
- DANTE, A. (1997). *Pasiones A/T*. Revista XI, 428; pág. 202-203.
- *Diccionario Etimológico Latino y Español* (1985). Anaya. Madrid.
- *Diccionario de la Real Academia Española* (1732). Diccionario de la lengua castellana en que se explica el verdadero sentido de las voces, su naturaleza y calidad, con las phrases o modos de hablar, los proverbios o refranes y otras cosas convenientes al uso de la lengua –T. III–. Viuda de Francisco Hierro. Madrid.
- DIEM, C. (1966). *Historia de los Deportes*. Vol. I. Luis de Carall. Barcelona.
- FIELD, T.; DIEGO, M. y SANDERS, C. E. (2001). *Exercise is positively related to adolescents, relationships and academics*. *Adolescence*, 36 (141): pág. 105-110.
- GALLWEY, W. T. (2012). *El juego interior del Golf*. Sirio. Málaga.
- GOLEMAN, D. (2013). *Focus*. Kairos. Barcelona.
- GUILLEN, J. (2018). *Neurociencia, deporte y educación*. Wanceulen. Sevilla.
- GUTIERREZ, M.; ESCARTÍ, A.; PASCUAL, C.; VILLAR, E.; PONS, J., BRUSTAD, R. Y BALAGUÉ, G. (2002). *La Educación Física como medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo*. VII Congreso AEISAD. Deporte y postmodernidad. Gijón.
- GUTIERREZ, M. y VIVO, P. (2002). *Desarrollo socio-moral en Educación*

Física. VII Congreso AEISAD. Gijón.

- HUIZINGA, J. (1957). *Homo Ludens*. Emece Editores. Buenos Aires.
- HUXLEY, A. (1969). *Ends and Means: An Enquiry into the Nature of Ideal and into the Methods of Their Realisation*. Chatto & Windus. London.
- IBARRONDO, I. (2015). *La primera vez que la pegué con la izquierda: 7 Ps para brillar*. Editorial Kolima. Madrid.
- MARINA, J. A. (2010). *Aprender a vivir (3a ed.)*. Grupo Planeta Spain. Madrid
- MORA, F. (2014). *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama*. Editorial Alianza. Madrid.
- NAVA, C. (2015). *Lo que no enseñan en la escuela*. Granica. México.
- OCHOA, L. (2012). *Soñar en grande*. Ediciones Grijalbo. México.
- OLIVERA, J. (2006). *Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos*. Apunts. Revista científica multidisciplinar, Catalunya. Educación Física y Deportes, n. 86: pág. 3-6.
- ORTEGA y GASSET, J. (1983). *Paisaje utilitario, paisaje deportivo: El espectador*. Obras completas, vol. II. Alianza. Madrid.
- PARRY J.; NESTI M. and WATSON N. (2011). *Theology, Ethics and Transcendence in Sports*. Routledge. New York.
- PERIS, D. (2003). *Los padres son importantes...para que sus hijos hagan deporte*. Fundación Club Deportivo Castellón. Castellón.
- PIERNAVIEJA, M. (1960). *El deporte en la literatura latina*. Revista Citius, Altius, Fortius, n. 2 (4): pág. 417-467.
- PIERNAVIEJA, M. (1966). *Depuerto, deporte, protohistoria de una palabra*. Revista Citius, Altius, Fortius, n. 7; pág. 5-190.
- RAMIREZ, P. (19/09/2014). *Usted es su padre, no su entrenador*. elpais.com/elpais/2014/09/19/eps/1411145614_994965.html
- REMEN, R. N. (2014). *Servir es diferente de ayudar/Serving is different than helping*. <https://earthlingopinion.wordpress.com/2014/10/17/servir-es-diferente-de-ayudar-o-componer-serving-is-different-than-helping-fixing/>

- RUIZ, G. y CABRERA, D. (2004). *Los valores en el deporte*. Revista de Educación MEC. http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_03.pdf
- SANCHEZ, D.L. (2001). *Influencia de la familia en el deporte escolar*. Revista digital Buenos Aires n. 40. www.efdeportes.com/efd40/familia.htm
- SERRA, J. R. y BALAGUÉ, G. (2010). *Importancia de los padres y madres en la competición deportiva de sus hijos*. Revista Fuentes, n. 10: pág. 173-194.
- TRAPERO, M. (1994). *Del deporte medieval al deporte actual, cuestiones semánticas*. Congreso sobre el idioma español en el deporte. Fundación EFE. Madrid.
- VÁZQUEZ, B. (2001). *Deporte y educación* en B. VÁZQUEZ y cols. (eds.): Bases educativas de la actividad física y el deporte. Síntesis. Madrid.

Documentos

- AGUDO, J., p. Reverendo (2009). *El deporte: lugar de evangelización de los jóvenes*. Discurso pronunciado en el Seminario de Estudio Deporte, Educación, Fe del Pontificio Consejo para los Laicos. Conferencia Episcopal Italiana. Sport e Vita cristiana n. 32.
- *Dar lo mejor de uno mismo* (2018). Documento sobre la perspectiva cristiana del deporte y la persona humana del Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida. Vaticano.
- JUAN PABLO II (12 de mayo de 1979). Discurso a los dirigentes y jugadores del equipo de fútbol “A.C. Milán”.
- JUAN PABLO II (20 de diciembre de 1979). Discurso al Consejo del Comité Olímpico Nacional Italiano.
- JUAN PABLO II (28 de octubre de 2000). Discurso a los participantes en el Congreso Internacional sobre el deporte.
- JUAN PABLO II HOMILÍA (Domingo 29 de octubre de 2000). Jubileo de los Deportistas.
- PABLO VI (1965). *Gaudium et Spes*. Constitución pastoral del Concilio Vaticano II sobre la Iglesia en el mundo actual.

- STELINATO A., DIEGUEZ A.M., BORTOLATO Q. (2015). *I Papi e lo sport*. Librería Editrice Vaticana. Città del Vaticano.

IX. Anexo. Entrevistas.

En este punto considero muy enriquecedor, exponer y compartir con los lectores del presente trabajo, una serie de entrevistas realizadas a diferentes profesionales y agentes dentro del mundo deportivo, desde la sabiduría, la profesionalidad y el buen hacer que muestran en sus respectivas actividades.

Como grupos *target*, se consideró oportuno elegir los siguientes segmentos: jugador de golf, padre de deportista, entrenadora de golf y periodista deportiva de élite. Las entrevistas fueron realizadas por mí, en la Ciudad de México, a los respectivos profesionales elegidos.

- **Daniel Aboumrad Nasta.** Economista y banquero de profesión. Apasionado golfista. Colaborador en el periódico ‘Marca Claro’ como comentarista de golf. (Ciudad de México, 2 de Julio de 2018, 12h.)

1. ¿Qué significa para usted la expresión “Educar en el Deporte”?

Me parece que educar en el deporte va más allá que el deporte propiamente dicho. Es fundamental inculcar en la juventud la importancia de respetar el deporte que practica, respetar a sus contrarios, guiarse y conducirse apegado a sus reglas, entender que el deporte no es un juego, es una disciplina. Ese respeto y esa educación, se traducirá en un adulto educado que se conduce con respeto a los demás y a él mismo, convencido que nosotros somos nuestros propios jueces.

2. Además de las potencialidades físicas y mentales ¿cree que se deban trabajar otros aspectos con un deportista?

Por supuesto, volvemos a la primera pregunta, ninguna de esas potencialidades servirán si el deportista no tiene la debida educación en todos los demás aspectos. No dudo que sea exitoso en algún evento o en algún periodo de su vida deportiva,

pero sin la debida educación ese éxito no perdura y terminará en el fracaso.

3. Los deportistas de élite suelen tener unas virtudes muy arraigadas que les hacen poseedores de un gran carácter ¿cómo piensas usted que llegan a desarrollar ese carácter que otros no poseen?

No estoy tan convencido que haya atletas de élite con facultades especiales de origen que otros no tengan, si reconozco que puede haber alguna diferencia de inicio por constitución física de unos y otros, pero finalmente la diferencia será en el trabajo mental y físico que lleve a cabo el atleta desde el principio, con la constancia y compromiso con él mismo. Al final, el deporte y en especial la disciplina individual, todas son una competencia contra uno mismo.

4. ¿Cómo cree que la espiritualidad, entendida como conexión con un ser superior, puede haber influido en el éxito de los deportistas de élite?

Conozco atletas que en sus muy respetables ideas, consideran que todo se lo deben al ser supremo de sus respectivas creencias, conozco otros que invocan al suyo antes de iniciar un torneo o una competencia buscando su guía y protección. En mi caso particular, me inclino más por agradecer a ese ser supremo que me ha permitido y favorecido con estar aquí y tener las posibilidades y facultades de practicar y disfrutar lo que me gusta.

5. Siendo deportista y un gran conocedor del mundo deportivo ¿qué tipo de consejos le daría a aquellos jóvenes que se inclinaron por el deporte profesionalmente?

No practico el deporte profesionalmente. Dicho eso, pienso que el atleta, una vez teniendo esa educación, esa preparación física y mental de estar convencido de lo que quiere en la vida, que acepta que va a tener éxito y fracaso, que deberá aprender de ambas y nunca darse por vencido, tendrá toda la posibilidad de tener éxito profesional.

- **Juan Pablo Cervantes.** Abogado, padre de golfista y apasionado de la equitación. (Ciudad de México, 30 de Mayo de 2018, 11 h.)

Algunas consideraciones acerca de mi experiencia con el deporte.

Tengo la inmensa fortuna de poder practicar un par de deportes desde niño (equitación y golf) que me han dado un gozo enorme durante mi vida. Las satisfacciones derivadas de dichos deportes, aunadas a las horas de convivencia con gente entrañable y muy querida, han sido un auténtico regalo de Dios. Afortunadamente mis hijos han tenido interés en practicar deportes de manera habitual, situación que me da enorme gusto. En este contexto, la presión de tener que meter un putt de un metro, el desempate en un set de tenis o el paso de baile que requiere de especial destreza son momentos que hacen, en cualquier padre o madre, que contengamos la respiración y vibremos en nuestro interior. La inmediatez y la eternidad, el gozo y la tristeza, las sonrisas y las lágrimas son sentimientos y emociones que en el marco del deporte, se conjugan con enorme fuerza. Emociones que los padres que tenemos oportunidad de acompañar a nuestros hijos en el deporte sentimos en cada torneo, concurso o exhibición. Privilegio que nos brinda la vida el poder ser parte de dichas experiencias que forjan el carácter de nuestros hijos y fortalecen los lazos de amor. Responsabilidad, honradez, confianza en sí mismo, labor de equipo, perseverancia, resistencia a la frustración y tantas otras enseñanzas se presentan y encarnan en el deporte. Salen de los manuales, guías o libros de texto y de manera natural son puestos en práctica por quienes deciden aventurarse en estas actividades.

Vínculos maravillosos los que a su vez se crean en los *fairways* recorridos juntos, en las canchas de tenis, en los salones de baile o en las veredas sobre una bicicleta o un caballo. Convivencia que se traduce en risas, charlas y diferencias de opiniones, vertidas al amparo del deporte. En adición, a los beneficios físicos indiscutibles, en mi experiencia el deporte ha sido el escenario ideal e insustituible para la convivencia sana, la plática constructiva y alegre y construir el andamiaje con el que se fortalece el amor. Común denominador entre distintas generaciones, miembros de las familias y amistades así como compañera de vida, el deporte nos

alegra al recordar y nos alienta a mirar hacia el futuro con la ilusión de más momentos por compartir y disfrutar.

Microcosmos de la vida, el deporte alberga hondas enseñanzas, vivencias y emociones y también, por qué no, una forma de agradar y honrar a Dios Nuestro Señor. Como decía el personaje de la gran película Carros de Fuego, Eric Liddell: “Creo que Dios me creó con un propósito, pero también me hizo veloz, y cuando corro, siento el placer de Dios”.

1. ¿Qué significa para usted la expresión “educar en el deporte”?

Me parece que el deporte brinda de por sí una gran educación, tenacidad, honradez, labor de equipo y resistencia a la frustración, entre otras, son cualidades que debemos fomentar y que refuerzan los valores y principios aprendidos en casa, en la familia y en la escuela.

2. Además de las potencialidades físicas y mentales ¿cree que se deban trabajar otros aspectos con un deportista?

Considero que hay aspectos emocionales que deben de atenderse y que, en muchos casos, hacen la diferencia entre el deportista con un nivel medio y uno más experimentado. Aspectos sociales y culturales también son importantes, no en balde los deportistas más destacados dan un ejemplo (bueno o malo) y tienen un impacto en la niñez y juventud. El aspecto espiritual también debería hacerse presente como una oportunidad de acercarse a Dios. Considero que es un ángulo no demasiado explorado y atendido que podría ayudarnos a entender, practicar y gozar el deporte de manera más plena.

3. Los deportistas suelen tener unas virtudes muy arraigadas que les hacen poseedores de un gran carácter ¿cómo piensas usted que llegan a desarrollar ese carácter que otros no poseen?

Vuelvo a algunos de los atributos mencionados anteriormente, responsabilidad, tenacidad, ahínco. Sin duda también una enorme confianza en sí mismos. El rol de

las familias, escuelas, comunidades y mentores, son extraordinariamente valiosos para fomentar. Sospecho que en las biografías de innumerables deportistas se encuentran personas que de alguna manera u otra juegan papeles decisivos en las vidas de muchos de ellos; presencia de Dios en sus respectivas carreras.

4. ¿Cree que la espiritualidad, entendida como conexión con un ser superior, puede influir en el éxito de un deportista?

Siento que sí; todos tenemos la posibilidad de dar un enfoque sobrenatural a cualquier actividad, el deporte no es la excepción. Considero que es un ángulo poco analizado y fomentado (aunque me puedo equivocar) pero, por su propia naturaleza, de vital importancia.

5. Si sus hijos decidieran dedicarse al deporte profesional ¿qué le diría?

Los apoyaría de manera incondicional, en el entendido que no desatiendan sus obligaciones académicas, personales, espirituales y profesionales. En otros países el deporte es sumamente importante en la formación de la juventud; los colegios y las universidades tienen equipos sólidos y bien organizados en infinidad de disciplinas con resultados destacados en múltiples justas deportivas.

México no debiera de ser la excepción; no existe, a mi manera de ver, una cultura arraigada de fomento al deporte; hay mucho camino por recorrer.

Cabría mencionar que los conceptos anteriores no son de ninguna manera nuevos, de todos nosotros es conocido el dicho “*mens sana in corpore sano*”, contenido en las Sátiras de Juvenal, escritas hace 1,800 años.

- **Shanti Granada.** Mi nombre es Shanti Granada y tengo treinta años en el mundo del deporte del golf. Comencé a jugar a los 5 años de edad. Jugué torneos Nacionales e Internacionales por muchos años. A los 16 años formé parte de la Selección Nacional mexicana de golf . A los 18 años decidí que mi futuro iba enfocado en la enseñanza del golf. Estudié y me certifique en diferentes países y jamás deje de estudiar y aprender. Hoy mi pasión en la

vida es dar clases y enseñar a los niños a desarrollar todas las virtudes y disciplina que el deporte conlleva. (Ciudad de México, 28 de Mayo de 2018, 18h.)

1. ¿Qué significa para usted la expresión “educar en el deporte”?

Significa que el deporte que practicas conlleva muchos valores, más que el simple hecho de ejecutar el deporte. Por ejemplo, la disciplina, puntualidad, el respeto....

2. Además de las potencialidades físicas y mentales ¿cree que se deban trabajar otros aspectos con un deportista?

Si claro, el lado humano del deportista es esencial en el desarrollo. Es importante tener un equilibrio mental, físico, familiar, de amigos y de espiritualidad; al igual que los valores y principios muy claros y equilibrados.

3. Los deportistas suelen tener unas virtudes muy arraigadas que les hacen poseedores de un gran carácter ¿cómo piensa usted que llegan a desarrollar ese carácter que otros no poseen?

Yo considero que por una parte el carácter es importante, pero pienso que por otro lado los grandes deportistas que quedan grabados en la historia, poseen un don especial que sólo nuestro ser supremo sabe a quien se lo da y el por qué aquellos que aprenden a desarrollarlo correctamente nunca serán olvidados.

4. ¿Cree que la espiritualidad, entendida como conexión con un ser superior, puede influir en el éxito de un deportista?

Por supuesto. Para mí, el estar conectado con tu ser superior siendo deportista es parte de tu equilibrio y de la fe que necesitas.

5. Si sus hijos decidieran dedicarse al deporte profesional ¿qué le diría?

Los apoyaría incondicionalmente, siempre y cuando no descuide sus estudios. Para mí es fundamental tener una carrera universitaria, dentro de su educación de vida.

- **Inés Sainz.** Es la periodista deportiva pionera en México. Su trayectoria abrió el camino para que las mujeres pudieran ocupar un espacio en el ámbito deportivo. Al lo largo de sus más de 15 años de carrera, ha logrado entrevistar en exclusiva a más de 400 deportistas de la élite mundial, mismas que le han dan el récord mundial de entrevistas, uno a uno, con los deportistas Premium. Su trabajo y su credibilidad ha trascendido fronteras y la ha posicionado en el top del periodismo mundial. En la Copa del mundo de Brasil 2014, fue reconocida como “mejor periodista mundial” sin distinción de género. (Ciudad de México, 25 de Mayo de 2018, 9h.)

1. ¿Qué significa para usted la expresión “educar en el deporte”?

Es saber convertir las diferentes disciplinas deportivas, en aliadas perfectas del crecimiento y desarrollo de los niños, es tomar las bondades y valores que se aprenden de manera natural al practicar algún deporte y conseguir que los niños y jóvenes las lleven a cabo también en su vida cotidiana. El deporte mejor que nada en la vida, te enseña a ser disciplinado, tenaz, honrado, competitivo, buen compañero, noble, a saber ganar y saber perder, a conocer tu cuerpo, sus alcances y limitaciones, a autocontrolarte; al igual que te brinda retos constantes que te motivan día a día. Un niño que crece siendo un buen deportista, es un niño que seguramente será un hombre de bien.

2. Además de las potencialidades físicas y mentales, ¿cree que se deban trabajar otros aspectos con un deportista?

Como bien dice, el talento y la mente es algo que debe estar en constante entrenamiento, sin embargo, el deportista también requiere tener habilidades sociales y educación escolar para poder enfrentar de la mejor manera el mundo en el que se desarrolla.

La autoestima de un deportista muchas veces se ve mermada cuando al salir de la cancha en donde muestra su potencial y es su lugar seguro, tiene que relacionarse en el negocio deportivo, hablar con prensa, patrocinadores, promotores, dar ejemplo a los niños, etc. Es ahí donde muchos no se sienten cómodos y prefieren

aislarse, ya que nunca trabajaron con las habilidades sociales ni lograron concluir satisfactoriamente sus estudios, temen ser exhibidos o juzgados, y se quedan entonces al margen de lo que pudieron haber sido.

3. Los deportistas de élite suelen tener unas virtudes muy arraigadas que les hacen poseedores de un gran carácter, ¿cómo piensas usted que llegan a desarrollar ese carácter que otros no poseen?

Los deportistas que se colocan en la élite no lo hacen por casualidad, todos tienen por más distintos que parezcan, puntos en los que convergen.

El primero de ellos es la tenacidad y hambre de triunfo, el segundo es una mentalidad fuerte y espíritu insaciable de éxito, el tercero es confianza en lo que son y lo que son capaces de hacer, cuarto es valentía para enfrentar cada reto, y el quinto es el trabajo fuerte junto con el autocontrol. Esas cualidades se traduce en un carácter típico del deportista élite, saben que hacen la diferencia en la cancha, les gusta la presión, saben manejarla y utilizan la adrenalina a su favor.

Estas cualidades las van adquiriendo durante su desarrollo, casi todos ellos tienen episodios que los marcaron en su carrera y que detonaron de una u otra forma el que se convirtieran en lo que son. Ellos supieron encontrar en las dificultades, fracasos o adversidades, las oportunidades para ser mejores. Tomaron el control de sus vidas y sus decisiones fueron siempre tomadas con un objetivo claro en la mente.

4. Entre los deportistas de élite que ha entrevistado a lo largo de toda su carrera profesional ¿cómo cree que la espiritualidad, entendida como conexión con un ser superior, ha influido en su éxito?

Este punto es por demás interesante, pocos hablan de ello, pero en realidad es manifiesto que son personas que saben que el agradecimiento ha sido parte fundamental de su éxito y de su felicidad personal. Y agradecen constantemente a quién es su refugio espiritual. Es sumamente común que estos deportistas profesen una fe profunda en alguna religión, siempre encomiendan su esfuerzo y resultado.

Sin embargo, el mundo que los rodea, les ofrece demasiadas distracciones y tentaciones que provocan que vivir día a día con los valores propios e intrínsecos de cualquier religión, no sea fácil.

5. ¿ Qué tipo de mamá le gustaría ser para sus hijos, en el caso de que se inclinaran por el deporte profesional?

Para mí es muy importante que mis hijos crezcan sabiendo que lo principal en la vida es poder ser personas de bien, que talento tienen muchos, pero que lo que los hace especiales es precisamente su educación, su carácter y sus valores, por eso es fundamental acompañarlos en su crecimiento y desarrollo profesional, guiarlos en ese camino con mucho amor, pero también con mucha firmeza; dejarles claro que ellos están buscando sus sueños, no los nuestros. Su papá y yo sólo seremos siempre sus cómplices, pero también quiénes no les permitan que despeguen los pies de la tierra. Dejarlos volar, pero si saber volar a su lado cuando haga falta.

